

2010年もキラキラ輝きっぱなし！

プライベートも120%撮って出し！

日本一かわいい最強のモデル軍団！

CanCam専属モデルズ 公式BOOK

「どんな服を着ているの?」「美の素は何?」「どんなものが好きで、どんな生活をしているの一?」みんなが知りたくてたまらない、憧れの存在、CanCamモデルズ。彼女たち11人のキャラクター&プライベートを、52ページでみっちりお届け！ 永久保存版の完成です！



CanCam

別冊付録
'10 CanCam1月号
別冊付録
キャンキャン第29巻第1号
2009年11月23日発売

Chapter 1

テレビに、CMに、ますます大飛躍！

西山茉希

Maki Nishiyama

CanCam以外での活躍もめざましく、最近では老若男女問わず声をかけられることが増えたというマキ♪撮影中も、新人モデルズのお姉さん的存在として現場を盛り上げてくれています。11月16日に24才を迎え、さらに進化し続けるマキから、ますます目が離せません♪



→ざっくりニットはマキの大好きなアイテム。やわらかなふわふわニットに包まれれば、BIG SMILEになれるよね♥
ニット¥10,920(snidelルミネ新宿2店)、ピアス¥4,260(ジューシーロック)

改めまして、はじめまして♥

西山茉希ってこういうコ！

1985年11月16日生まれ　・さそり座　・O型

1.最近のMYブームは？ 創作！デザイン、パズル、料理など何かを作ること。**2.あだ名は？** マキ・ま〜くん **3.口癖は？**「あぁ、そいが？」「へぇ〜。そ〜なんだぁ〜」**4.長所は？**「楽しむまでが早い」人よりも楽しいって感じるツボが多いから、いつの間にか楽しんでる★ **5.短所は？** ひとりの時間を欲するコトが多い。そういうときは無理せずお家でぼーっとする **6.好きな人のタイプは？** ①無言が平気な人 ②笑い合えることがうれしい人 ③ムッチョ（マッチョなんだけどちょっとムッチリしている人♥）**7.好きなブランドは？** L.G.MARKET、ZARA、mercibeaucoup。**8.影響を受けた漫画や映画は？**『スラムドッグミリオネア』衝撃を受けた。特に〝経験〟は無駄にならないんだって思った。漫画『ワンピース』は私のバイブル♥ **9.座右の銘は？**「人生笑ったモン勝ちッ！」**10.10年後の未来予想図は？** ママになって子どもを産んでいたい！ 小さなことも幸せって感じるような、心のあったかい女性でいたいな♥

最近のHAPPYな瞬間の写真を見せて！



←「仲よしチームでサプライズ誕生日パーティ♪ すごく幸せな時間♥」

子どものころの写真を見せて！



↑「男兄弟に囲まれてスクスクとやんちゃに育ち…いたずらっ子でした♪」



←「地元の友達とワンピースごっこ！ the青春★ 私は右から2番目だよ★」

”女のコ気分を高めてくれるHAPPYな花柄のパワーでテンションUP♥“



大好きなプリント服、
この冬マキ的にはこう着こなします♥

Maki Loves Print!

プライベートでは、どこかに必ず柄ものを取り入れているほど、プリントラバーズなマキ♥ そんなマキが選ぶこの冬イチオシの4つの柄を、人気スタイリスト、宮澤敬子さんがスタイリング！いつもと違う「新生・西山茉希」の登場です★

花柄 Flower

空前ブームの花柄は、ちょこっとヴィンテージ感のあるデザインや素材のものを選ぶのが正解です。ざっくりとしたやわらかニットと合わせると、ガーリーさをプラスできます♥ ネックレス・ベルト・タイツも、よ〜く見ると花柄で合わせたのがPOINT♪

「私が花柄を選ぶときは、ちょっと女のコらしさを取り入れたいなってとき。でもかわいくなりすぎは苦手だから、このコーデみたいにデニムを合わせたり、レトロ感のある花柄を選んでカジュアルダウンするよ♥ ざっくりとしたゆるニットカーデはプライベートでも欠かせない、大好きなアイテムです♪」カーディガン¥15,750(snidelルミネ新宿2店)、"RACHEL ANTONOFF。のブラウス¥27,300・"FREE'S PHRASE。のベルト¥5,145(FREE'S SHOP渋谷店)、ショートパンツ¥16,800(Boutique 13 Treize〈Banner Barrett〉)、"ALPO。のグローブ¥8,400・"ANTIPAST。のタイツ¥4,830・"マノロ ブラニク。の靴¥130,200 (BEAMS TIME)、アクセサリー／スタイリスト私物

Check

チェック柄

定番のチェック、今年はちょっとクールに大人めに着こなすのがオススメ。ダークトーンで大きめ柄のチェックなら、アウターでも取り入れやすい♪ 全体をモノトーンでまとめれば、マニッシュなボーイズMIXスタイルの完成です！



”まさにマキ好みなスタイル♥ ボーイズMIXが気分!!“

「チェックは今季いちばんハマっている柄で、プライベートの登場率もすごく高いの！ 今回のコーデみたいに、女のコがあえてボーイズっぽいものを着くずすスタイリングってなんかカワイイって思って、最近のMYブームなんです♥ ちょっとヴィンテージ感のある色合いや、素材感のものを選ぶことが多いかな～」〝REBECCA MINKOFF〟のジャケット¥92,400・〝ペタルス〟のハット¥10,290・〝マザー〟のバッグ¥24,150 (BEAMS TIME)、Tシャツ¥6,825(GOOD OFFICE〈RITA JEANS TOKYO〉)、ベルト¥26,250(LAKIC〈Z-79〉)、〝HORACE〟のパンツ¥11,550・〝NINA PETER〟のグローブ¥21,000 (FREE'S SHOP渋谷店)、バッグに付けたスカーフ¥19,950(Cry〈Têca〉)、靴¥52,500(dual表参道店〈carlota joakina〉)



”シンプルコーデに小物で遊ぶのも最近、好き♥“

「マフラーはスタッズ付きで、手が込んでいるの♥ これもkitsonで買ったの！ 赤のニットはベネトンで、大きめサイズをあえてゆったり着るのがオススメ。ニット×デニムっていう、すごいシンプルなスタイルに柄をONするテクなら、柄が苦手な人も楽しめると思います！」

”ヴィンテージ感のあるスタイルにハマり中☆“

「原宿にあるkitsonの〝WHAT GOES AROUND COMES AROUND〟で買ったチェックシャツは、なんとリメイクで作られた一点もの♪ ウエスタンブーツは〝L.G.MARKET〟で、カバンはヴィンテージもの。ポンポンにひと目ぼれした帽子も、〝mercibeaucoup〟のものです」

”ブーツが主役だから、ワンピはさらっと一枚で♪“

「最近お気に入りの表参道にあるブランド〝mercibeaucoup〟で買ったボーダーワンピは、バルーンシルエットが他にはないデザインでお気に入り。このブランドは毎シーズン大量買いしてます★ ファーブーツは〝TSURU〟で。黒も色チで買っちゃうくらいツボだった！」

プリントものって、身につけるだけで元気になれる気がする♥

プライベートでもプリント服はよく着ます！ お洋服の強さからパワーをもらえて、元気になれる気がするんです♪ 私がおしゃれに目覚めたのは高校生のとき。学校が私服OKだったから、毎日違うテーストの服を着て楽しんでました♪ 女のコは身につけるもので、全然雰囲気が変われちゃうところが楽しいよね♥ 私も今回の撮影はどれも新鮮で、いつもと違う新しい自分が発見できて楽しかったデス★ 洋服選びのポリシーは相変わらず「着心地のよい服」だから、今年の冬もあったかさ重視でモコモコ厚着しちゃいそうだなぁ～(笑)♥。



➡ダルメ柄の帽子はLOYABLE。シンプルコーデに合わせるとカワイイ♪

Leopard

ひょう柄

秋冬になると着たくなる、ひょう柄。プリント服が苦手な人には、小物で取り入れるのがオススメのテク♪ ガーリーなレース素材のお洋服にプラスするだけで、ぐっとレディ度がUPします。赤のグローブと、リボンカチューシャを合わせて〝フレンチシネマ女優〟をイメージ♥



”レオパード柄のスパイスでイイ女度UP♥“

「昔からず～っと大好きなひょう柄！ いざ、着るときには、その他のものはシンプルにまとめるようにしています。柄のインパクトそのものを楽しみたいから、そのアイテムを中心にコーデを組み立てることが多いんです♪ ひょう柄小物もたくさん持っているから、シンプルコーデの差しアイテムとして、プラスして使うことも多いの★」ファーティペット¥7,140(stola)、ブラウス¥24,150(Cry〈Têca〉)、ヘッドアクセ¥14,700(BEAMS TIME〈ANNA VINCE〉)、手袋／私物。



Border

ボーダー柄

最近、注目が集まっている「ウインターマリン」スタイルに挑戦♪ ざっくりしたニットに、赤小物をさして、イメージはロックスターの彼女♥ 彼のニットを借りちゃった…ってくらいのざっくり感がカワイイんです♥

”女のコの人生、おしゃれもぜ～んぶ楽しんだもん勝ち♥”

「ボーダー柄やドット柄の服もたくさん持ってるけど、そのふたつの柄を選ぶときは〝白×黒〟の王道配色しか選ばないのが私のこだわり。やっぱりこの色合わせは鉄板だし、結局いちばんカワイイって思う！ そのぶん、小物やヘアアレンジなどで遊んで、全体のバランスを取ることが多いです♪ 今回のスタイリングはすべてプライベートの私って感じですごく楽しかった～♥ 休日のカジュアルデーや、遊び心をプラスしたいときの参考にしていただけたらうれしいです★」〝クロエ・セヴィニー フォー オープニングセレモニー〟のニット¥30,450・〝ジーバ〟のストール¥7,140(BEAMS TIME)、ハット¥13,440(CA4LA ショールーム〈CA4LA〉)、グローブ¥6,090(Plush&Lush〈Plush&Lush〉)



Chapter 2

凛とした〝イイ女〟の代表格！

徳澤直子

Naoko Tokuzawa

パリッとした白シャツ、ひと粒のダイヤモンド。シンプルで上質なものが誰よりも似合うCanCamモデルといえば、直子。テレビ等に活躍の場を広げつつも、いつも飾らない、ナチュラルなたたずまい。そんな、みんなから好感をもたれる直子の魅力を、たっぷりお届けします★

↑永遠のイイ女コーデ、白シャツ×デニム。シャツの胸元からのぞくダイヤの輝きが、さらにスペシャルな女性へと品格を高めてくれます。シャツ¥16,800(FILM〈Sov.〉)、デニム¥7,980(31 Sons de mode)、靴¥15,540(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、ピアス¥1,575(SWORD FISH ルミネエスト新宿店)、ネックレス¥136,500(AHKAH couture maison〈viviancouture〉)、バングル[20連]／参考商品(Vigny)

改めまして、はじめまして♥

徳澤直子ってこういうコ!

1984年10月16日生まれ ・てんびん座 ・O型

1.最近のMYブームは？ カレー研究！ カレー本に手を出してしまいました(笑)。**2.あだ名は？** なおちゃん、とくさん **3.口癖は？**「なるほど～」ってよく言ってるみたいです。**4.長所は？** マイペースで好奇心旺盛。**5.短所は？** こちらもマイペースで好奇心旺盛…よくも悪くもって感じで言われたことがあります。**6.好きな人のタイプは？** 熱心に打ち込める何かがある人。**7.好きなブランドは？** DOUBLE STANDARD CLOTHING、AULA AILA。**8.影響を受けた音楽や映画は？** 母の影響で、サザンオールスターズが大好きです♥ 映画だったらオードリー・ヘップバーンの出演作品。**9.座右の銘は？**「笑う門には福きたる」、「日進月歩」 **10.10年後の未来予想図は？** あたたかい家庭を築いていたいです。家事子育てに奮闘中かな(笑)？

最近HAPPYな瞬間の写真見せて!

↑「千葉へゴルフに行きました！天気がよくて気持ちよかった～」

子どものころの写真見せて!



←「ファッション誌を読むのが大好きな、おしゃまな子どもでした」

直子が常に好感をもたれる3つの秘密

“人と向き合ったとき、優しい印象を残せる女性でありたいです”



直子と仕事をすると「なんてステキな女性」と、みんな直子のことを好きになる(特にCanCam男性スタッフからの人気は絶大！)。それは外見だけでなく、内面からにじみ出る魅力があるから。そのモテの秘密、解明します！

Secret 1 美女は体を動かすことで作られる！

“美容のためにも体のためにも、**ジム通い**は続けています！
マシンを使って**ランニング**したり、
ヨガをしたり。オフでは、**山**に行きたいです。
長野の上高地に〝徳澤園〟という
有名な山小屋があるらしいから、
そこに泊まりたい(笑)”

DATA
徳澤園
井上 靖の『氷壁』の舞台にもなった名高い山小屋。㊟長野県松本市安曇島々 ☎0263・94・2438(11月中旬～4月中旬) ☎0263・95・2508(4月下旬～11月上旬)



ここが徳澤園



御蔵島でダイビングしました～！

「夏に島へ旅行し、大好きなダイビングを久しぶりに満喫しました★」

Secret 2 恋人は…家族は…

“好みの男性は、**ひとつのことに打ち込んでがんばっている人。**
応援したいと思うし、
「私もがんばろう！」って思えるから。
今、そんな私の支えになっているのは**家族**。
月に1回は顔を見に実家へ。
父の誕生日には父の好きな「浦霞」という日本酒を毎年贈っています”

母とパリのレストランでパチリ☆



「親と一緒に旅行するのも、この年だと逆に新鮮でとっても楽しかった～！」

Secret 3 ファッションの核は〝T.P.O.〟

“冬のアイテムでは
ショートブルゾンなど
アウターをたくさん
買いました！
**T.P.O.に合わせて
服を替える**よう心がけ
ているので、アウターも
いろいろなテーストの
ものをそろえたいです”

友達と食事の日は流行のレザーで





免許更新はゆったりカーデで

「レザーは韓国で買ったもの、カーデはジルスチュアートです☺」



カジュアルDAY用にGET！

←ジャケット¥44,100(DraSTic〈AULA AILA〉)



お気に入りのアウターズ

「右のダウン(約¥40,000)がいちばん最近買ったものです★」

←ニット¥15,540(FREE'S SHOP〈FREE'S PHRASE〉)、スカート¥14,700(RD ルージュ ディアマン)、バッグ¥14,490(スウィングル 有楽町マルイ店)、靴¥82,950(FILM〈DOUBLE STANDARD CLOTHING accessoires〉、ネックレス[長]¥29,800(エナソルーナ 伊勢丹新宿店)、ネックレス[短]¥29,400・ブレスレット¥39,900・リング¥33,600(ラブ&ヘイト 渋谷パルコ店)、時計¥105,000(ヴァンドームヤマダ〈ヴァンドーム青山〉)

次ページから**直子流アウターの着こなし術**を紹介！



どんなシーンでも好感度高く！

直子流ウインター❄アウター 5 Style

「この冬はアウターをたくさん買いました！」な直子。そこで、T.P.O.に合わせて服を替える彼女ならではの、〝いつだって好感度◎〟なシーン別アウターのチョイス&着こなしを、5つのストーリーでお披露目します♪

1

“高校時代の女友達と
久しぶりに会う日。
とっておきの**Pコート**が、
昔より、私を大人に
見せてくれるかな?
ちょっぴりドキドキしながら
彼女が来るのを待っている”

イメージは冬マリン。流行のスタイルを、B B L(バーバリーブルーレーベル)の上質なコートと落ち着いた色味で、大人っぽくまとめてみました！ NINEのニットは着心地も◎です

➡コート¥58,800(バーバリー・ブルーレーベル)、パンツ¥3,990(ザラ・ジャパン〈ザラ〉)、バッグ¥66,675(trumvag DIVISION〈マニキュア フィンガー〉)、靴¥33,600(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、ピアス¥945(L.CHANCE渋谷109店)、ネックレス[長]¥4,420(ジューシーロック〈ジューシーロック オリジナル〉)、ネックレス[短]¥840(井筒屋)、〝ヴァンドーム青山〟のリング[石]¥33,600・〝ジル スチュアート〟のリング[花]¥29,925(ヴァンドームヤマダ)、〝NINE〟のニット/私物

more²シーン

直子流アウター着回しテクをお見せします！

@お買い物

ライダース×バッジで遊びます



➡ジャケット/左ページ4と同じ、Tシャツ¥8,400(FILM〈DOUBLE STANDARD CLOTHING〉)、パンツ¥8,400(MERCURYDUO)、バッグ[ポーチ付き]¥18,900(オペーク ギンザ〈ジェシカ カガン クシュマン〉)、靴¥11,340(サン・トロペ コーポレーション〈カリストガ〉)、バッジ[大]¥210・[小/白]¥252・[小/黒]¥252(L.CHANCE渋谷109店)、ピアス¥12,390(RAW-GIRLS〈gorjana〉)、バングル¥1,950(アクセサライズ原宿店)

@パーティ

レースワンピ合わせで今っぽく★



➡「黒ジャケットはフォーマルにも大活躍！」ジャケット/左ページ5と同じ、ワンピース¥19,950(オンワード樫山〈rosebullet〉)、スカート¥13,650(東京ブラウス〈CLATHAS〉)、バッグ¥7,140(Vigny)、靴¥22,050(サン・トロペ コーポレーション〈セヴン・トゥエルヴ・サーティ〉)、3連ネックレス[パール]¥5,040(ヴァンテーヌ)、バングル¥1,260(グランドエッジ 渋谷109店)、タイツ/私物



3

“晴れたオフの日、
ふらりと美術館に行きたくなる。
こんな日のコーデに
余計なものはいらない。
真紅のドーリーコートを
さらりと着こなす、
そんな大人の女性でありたい”

きれいな赤と、丸みを帯びたシルエットがお気に入り！ ジャズを聴きに行く日とかにも着たい一着です

←コート¥50,400（FILM〈DOUBLE STANDARD CLOTHING〉）、ピアス¥1,680（井筒屋）、バッグ／参考商品（VICKY〈メイソン グレイ〉）、タイツ／私物



2

“今日は朝から撮影。
こんな日は動きやすい
ミリタリーコートが
一番！ 花柄ワンピを
合わせれば、
女のコらしい気持ちに
させてくれるんです”

冬の撮影にあったかコートは最愛の味方。花柄とパンプスのピンクをリンクさせたところがポイントです★

→コート¥11,900（ザラ・ジャパン〈ザラ〉）、ベルト付きワンピース¥6,930（FREE'S MART〈Freesia BY FREE'S MART〉）、トレンカ¥3,675（DURAS ambient）、バッグ¥25,200（IKFインターナショナル〈KIRALY〉）、靴¥6,195（ABC-MART〈NUOVO〉）、ネックレス¥6,090（Honey mi Honey）、リング¥950（アクセサライズ原宿店）

5

“相手の方に失礼の
ないように。
大人の女性に見られるように。
お仕事の打ち合わせには、
テーラードジャケット
がMYルール。背筋も
しゃんと伸びる気がする”

リボンブラウスに台形スカートを合わせて、きれいめを意識！ 黄色のバッグで明るさを加えてみました

→ジャケット¥13,440（Spiral Girl）、ブラウス¥11,340（FREE'S SHOP〈FREE'S SHOP〉）、スカート¥9,450（DEARA&Gabriel〈Gabriel〉）、バッグ¥10,290（スウィングル 有楽町マルイ店）、靴¥36,540（ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉）、ネックレス¥21,000・リング［石付き］¥60,900・リング［石なし］¥25,200（ラブ＆ヘイト 渋谷パルコ店）、時計¥5,985（31 Sons de mode）



4

“おしゃれのライバルは
女友達ってよく言う
けれど、それは本当。
ファー付きの
進化形ライダース
で、ガールズDAYは
トレンド先取り。
手抜きは厳禁！”

ライダースは秋冬のマイブーム。レーススカートを合わせて、とことん流行を意識してみました！

→襟元のファーは取り外し可能！ 右ページで、ファーなしバージョンのコーデを紹介しています。ジャケット¥22,050（31 Sons de mode）、カットソー¥4,095（Spiral Girl）、スカート¥15,750（DraSTic〈AULA AILA〉）、バッグ¥194,250（トコ/パシフィック〈バレンシアガ〉）、ベルト¥3,990（マスタード〈キメラ パーク〉）、ピアス¥5,240・ネックレス［長］¥8,420（ジューシーロック〈ジューシーロック オリジナル〉）、ネックレス［短］¥70,350（AHKAH 神南本店〈AHKAH〉）、バングル［白］¥8,925・［ゴールド］¥6,090（RAW-GIRLS〈House of Harlow〉）





女のコが大好きな、プリンセス気分満載のドレスで、ドーリーガールに変身♪ ワンピース¥29,400(Language 六本木ヒルズ店)、靴¥7,245(R&E 渋谷109店)、グローブ¥10,290(シュガー・マトリックス〈ストロベリーフィールズ〉)、ハット¥2,100(L.CHANCE渋谷109店)、ネックレス／参考商品(DURAS ambient)

Chapter 3

土曜の朝の顔♥
憧れのドーリー体型！

安座間美優

Mew Azama

髪を切って、最近さらにかわいくなったと評判。サロンには彼女の〝ミディアムヘア〟をマネするコが殺到！『ズムサタ』では、お天気キャスターとしても活躍、新たなファンも急増中のみゅう。大学を卒業し、職業＝モデルとしてスタートを切った1年、変化を遂げた彼女に大注目！

改めまして、はじめまして♥

安座間美優ってこういうコ！

1986年12月26日生まれ ・ヤギ座 ・B型

1.最近のMYブームは？ 歩くこと。運動のためもあるけど、今まで入ったことのないお店とかを見つけるのが好き♥ **2.あだ名は？** みゅう、あざまん、みゅうみゅう。私の本名を「みゆう」って思っている人が多いんだけど、本名が「美優＝みゅう」なの！ 小泉今日子さんの『夜明けのMEW(ミュウ)』って歌の響きが気に入ってつけられたんだ。**3.口癖は？** 「〜ない？」って言葉のあとに絶対つけちゃう。**4.長所は？** マイペース。人に流されない。**5.短所は？** ネガティブに見えないけどネガティブなところ(笑)。**6.好きな人のタイプは？** ①男らしい人(オレについてこい的な感じがイイ) ②しっかりしてる人 ③クールな人。**7.好きなブランドは？** deicy、NINE、ランゲージ。**8.影響を受けた音楽や映画は？** 『プラダを着た悪魔』自分の道をしっかり歩むとこが好き。**9.座右の銘は？** 「人事を尽くして天命を待つ」 **10.10年後の未来予想図は？** 結婚してふたりの子どもがいて、3人目の子どもを計画中♥(笑)。仕事も続けたいな♪

最近のHAPPYな瞬間の写真を見せて！



↑「親友に赤ちゃんが生まれたの〜！ とにかくかわいくってメロメロでした♥」

子どものころの写真を見せて！



↑「生まれたときからぬいぐるみまでピンクづくしだったの(笑)」



←「初浴衣でご機嫌♪ 実は、このころからモデルやってたんだよ♥」



「支えてくれた大切な人のために これからはいっぱい恩返ししたい。」

誰も知らない 安座間美優のすべて。

長い脚に、くるりんお目め、髪を切ってさらにかわいさを増したモデル・安座間美優。だけどみゅうもみんなと同じ、ひとりの22才の普通の女のコ。
今まで語ったことのなかった、リアルなみゅうがここにいます。
語りながら泣いてしまった今の気持ち、これから先の未来、そして友達、家族、おしゃれ、体づくり、ライフスタイルまで…。みゅうの心を丸裸にしちゃいました。
これを読んだらきっともっと、みゅうを好きになる♥

本当はコンプレックスだらけ。でもちょっと変われた気がする。

よく人から「みゅうって悩みなさそうだよね」って言われるのね。多分、仕事の場とかだといつも笑っているし、人に合わせて動くタイプだからだと思うんだけどね。だけど人一倍悩むタイプだし、本当はコンプレックスだらけで。なんでモデルやれているんだろう？ って本気でいつも思ってる。正直、自分の顔が好きじゃないし、「カワイイね」って誰かに言われても、素直に受け止められなくて…。だからね、大学卒業してモデル一本でやっていくって決めたときもすごく悩んだの。自分がこの先やっていけるのか？ そこからこの1年は本当に葛藤の連続で。毎日家に帰ると泣いてたんだ…。でもね、そんなみゅうを見てママや、スタッフの人が支えてくれて。これはダメ、これはイイって自分でもわかってきて…。最近、ちょっと変われた気がするんだ。





ファンの方のメッセージがみゅうを強くしてくれたの。

高校生で上京したときは無我夢中だったし、楽しかったの。でも、そのときは〝自分を見せる〟ことしかできていなくて。CanCamで〝服を見せる〟ということを学んで。カメラの前で〝動けない自分〟がいて、悔しくて仕方なかった。そのときはコンプレックスだらけで、人と比べては落ち込んでて。でもある日、ステキな人って、〝自分らしさ〟をきちんともっている人だって気づいたの。その人が実は陰で、すごい努力していることを知って。そこからは〝自分はダメ〟って諦めるんじゃなく、〝ダメならどうすればいいか〟って考えができるようになったの。あと、ブログのファンの方からのメッセージにすごく励まされて。こんなみゅうでも応援してくれる人がいるのに、悩んでたら申し訳ない、強くならなきゃって思った。今でも悩みは多いけど、「みゅうが着たワンピが完売したよ～」と言われることも増え、喜びを感じられるようになってきて…。やっと今、〝ファッションモデル〟としての自分を楽しめるようになったと思う♥

〝みゅうになりたい〟って思われるモデルになりたい！

『ズムサタ』で渋谷をレポートしたときに、とあるモデルさんの服装や、メークを街中のコがマネしていて。みんながそのコに憧れてて…。正直、すごいなって思ったの。エビちゃんブームのときに、街中〝エビちゃんOL〟な女のコがたくさんいるのを見て、私もこんなふうにブームを作れるようになりたい！ って純粋に思った気持ちを思い出したの。もしかしたら大きすぎる夢かも知れないけど…夢は大きいほうがいいよね？ だから今の夢は、「みゅうみたいになりたい」って言ってくれる女のコが日本中にたくさ～ん増えること★ 夢みたいなことだって自分でもわかっているけど…。でもいつか、実現できるように今は、一歩一歩前に進めたらいいなと思っています。そして、こんな弱くて泣き虫なみゅうをいつも全力で支えてくれる周りのみんな、そして応援してくれるファンのみんなに恩返しをしたいの。みゅうを信じててよかったって思ってもらえるように、一生かけてもこの夢を実現したいなって思います！…でもひとりじゃ無理だから、これからも迷惑かけちゃうと思うけど、みなさん安座間美優をよろしくお願いします♥





➡自分らしいスタイルがいいというみゅうの希望で大好きなロングワンピ、もこもこベストで、裸足になってシューティング♥ ベスト¥14,700（BEAMS TIME〈Ray BEAMS〉）、バングル¥1,650（アクセサライズ原宿店）、ネックレス［ロザリオ］¥28,875（エナソルーナ 伊勢丹新宿店）、ネックレス［短2連］¥1,995（INDEX〈After All〉）、ワンピース／参考商品（LITIRA）

みゅうを生み出す7つのコト…♥

ほんわかした見かけからは想像できない、自分磨きや、日々の努力をじっくりと独占スクープしちゃいます★

1 ぷるりん肌のヒミツ♥

とにかく肌がキレイと評判のみゅう。特別なスキンケアではなく、日々の小さな努力がその美肌を支えてました。



まずは基礎をしっかりやるのがいちばん大切だと思う♪



1 化粧水をコットンに含ませパッティング
コットンでパタパタと、水分補給。「浸透して〜って思いながらやると、効きやすい気がする(笑)」



2 新しいコットンに化粧水を含ませる
「もったいないけどコットンは新しいものにします」ヒタヒタになるくらい、たっぷりと化粧水をIN。



3 コットンをふたつに裂いて、分ける。
ちょうど半分のところで分けます。「佐伯チズ先生のオリジナルコットンがオススメだよ」



4 横、縦にぎゅーっと伸ばして大きくする
「顔にフィットするように大きめに伸ばす。これを4枚作るよ！」そーっと伸ばすのがコツ。



5 おでこ、ほっぺ、口周りに密着させる
「5分待って外すと、肌がふっくらして美容液の浸透がよくなるよ」気分もリラックス♥

2 やっぱり沖縄がいいんです！

高校2年で上京するまで沖縄でずっと育ったみゅう。時間があれば帰りたくなるのはやっぱり沖縄♥ その魅力をじっくり語ります。



/初公開！水着(笑)\



マキちゃん&あいくと旅行♪



/やっぱり夏が好き\

友達と旅行に行くときの案内役は、もちろんみゅう！「国際通りにある『TACOSYA』のタコスは絶品♥ 万座ビーチは人が少なくて落ち着けるよ。東京にいても、お家でご飯を食べるときはママが沖縄料理をよく作ってくれるの♪」

“みゅうにとって沖縄はやっぱり長く過ごした大切な場所。休みができたら必ず帰ってるよ。どこが好き? ってよく聞かれるけど全部が好き♥(笑)。まずは自然がいっぱいなところ！あと人が優しくて、流れがゆっくりなところかな。行った瞬間、心がほっと軽くなる…私にとっては故郷でもあり、最高のパワースポットなの★”

3 ずーっとピンクが大好き♥

みゅう=ピンク好きは編集部内ではかなり有名な話。小さいころから〝筋金入りのピンクマニア〟なその歴史を追っかけてみました★



入学式

→「かなりガーリーでしょ(笑)。当時では珍しくランドセルまでピンク★」



2年生

→「この後、なんか恥ずかしくなって中学生はピンク反抗期でした！」



高校生

→「高校生でまたピンク復活！部屋の中もぜ〜んぶピンクだったよ★」



現在

/小物も…\ /ルームウエアも…\ /お洋服も…\

「ママがピンク好きで、小さいころはなんでもピンクだったせいか、刷り込まれました(笑)。でも見るだけでカワイイって思えて、HAPPYな女のコ気分になれる色って、ほかにないと思うの。みゅうにとってはラッキーカラーみたいなものなんだ♥」

4 しなやかBodyはこう作る！

すらっと長い脚に、ほどよくついた筋肉、無駄なお肉がない、みんなが憧れるスーパーボディのヒミツを公開♥



/毎晩欠かさず全身ストレッチ♪\



/しっかり保湿が大切/



「はっきり言って、みゅうは自分の体にコンプレックスだらけ！でもね、体は手をかけてあげた分だけ、応えてくれるって思うから、毎日続けられることをがんばってる！ 体がやわらかいと代謝がよくなる気がするから、お風呂あがりにのんびりストレッチを20分くらいするの。バレエやってたから体はやわらかいんだ♪ あと気分に合わせて、ボディクリーム(㊨ヴァセリン ㊧ロクシタン)をた〜っぷり塗りながら、自己流で血行促進マッサージもしてるよ★」



←「お家ではこんな感じのスタイル♪」カーディガン¥4,935(Secret Candy)、ワンピース¥7,980(31 Sons de mode)

5 The モデル根性！脚は美白のため、隠しておしゃれを♪

衝撃！ モデルとして脚を常にキレイに見せるため、脚に傷がつかないようにおしゃれしてた！

ミニ×ぺたんこブーツ



→「冬なら、日焼け止めを塗れば生足もOK★でも脚の露出は控えたいから、ブーツはマスト。ワンピはジョリーで約¥24,000」



→「タイツは冷え対策にもなるから冬は欠かせないの。80デニールの厚手が好き♪ カーデはsnidelで約¥15,000、コンビネゾンはbonica」



→「お肌を休ませるために、スッピンも多いからメガネはいつも持ち歩いてるよ★ ニットはrosebulletで約¥10,000、スカートはココ ディール」

冬でもロングワンピ



←「ロングワンピは、夏はもちろん、冬も登場率はカナリ高め。脚が隠せるのにおしゃれに見える気がする♪ ファーベストはLITIRA」



←「むくまないようにプライベートではぺたんこが多いの♪ 特に冬は、UGGをヘビロテ♥ ジャケットとワンピはdeicy」



←「バレエシューズも愛用。ワンピはラブボ、カーデはsnidel。おしゃれを楽しみながら、脚のケアもしっかりする、がモットーです★」

6 インテリアはガーリー主義♥ (…でもやっぱりピンクが好き！)

東京に来て、早7年。「やっぱりお家がいちばん落ち着く♥」という、みゅうのお部屋にはかわいいものがいっぱい♪



\キャンドル大集合！/



\雑貨も気づくとピンクに/



/お気に入りのテーブル\



/ハワイで買ったランプ\

“外では慌ただしい生活なぶん、お家ではとにかくゆっくりして、リセットする時間を取るようにしてるよ。沖縄時代はピンクの部屋だったけど、東京にきてからは白を基調とした落ち着いた感じの部屋にチェンジ。自分の好きなモノをたくさん置いて、幸せ気分を充電するんだ♥”

7 ブログは〝素〟を出せる大切な場所

「ブログはひとりの女のコとして感じた、ウソのない本音を書くようにしてて…。だから元気がないと書けないことも(笑)。だってブログは、みゅうに何かしら関心を持って、時間を割いて見てくれるわけでしょ? そのぶん、なるべく多くのことを伝えたいから、文章も長いし、考えすぎて書けなくなることもあって、更新頻度も低いけど…。でも、楽しみに待ってくれて、コメントをもらえると、元気になれるので、これからもお願いします♥」



/一生懸命考えて書いてるよ♥\

パーカ¥6,930(ジェラートピケ ルミネ新宿2店)、靴下¥095(Xmiss〈Xmiss in My rOOM〉)、パンツ/参考商品(DRWYS〈be ♡ve〉)、その他/私物



「安座間美優、22才。今この4つのシーンが大事なんです！」

みゅうの日常を彩る4つのこと。「この4つがなければ、みゅうじゃない！」と言うほど、とっても大切で、すごく必要なことを教えてもらいました…♪

about… ≷model≶
「モデル歴22年！一生ファッションモデルとして生きたい」

実は生まれたころからモデルをしていて…、本格的には高校1年でミスセブンティーンに選ばれたのが始まり。それからずっとみゅうの生活の中心には〝モデル〟っていう軸があるの。華やかな印象があるけど、朝5時集合して、夜中まで。そんなスケジュールが2週間続くこともあるし、夏にコートを着たり、冬にキャミソールでいたり…なんて過酷な状況の中、撮影することも、けっこうあって。遊ぶ時間もなくて、精神的にも、体力的にも正直きついときもある。それにモデルの仕事って、不安定だし、どこがゴールっていうのがない世界なんだよね。そのことを今までは不安に思ってたけど、最近やっと楽しめるようになったの。すごく深い仕事だな、面白いなって思えて。だから一生かけて〝モデル〟という仕事を、追求していきたいなって今は思ってるの。



コート¥39,900（ジオン商事〈ティテインザストア〉）、ワンピース¥23,100（レッセ・パッセ）、バッグ¥24,150（A・D・M・J〈アクセソワ〉）、靴¥19,950（ef-de）

about… ≷caster≶
「まだまだ勉強中。新たなファンの方が増えたのがうれしい！」

声にコンプレックスもあったし、最初はとても不安で、正直イヤだった。だけどはじめて早1年。とにかく一生懸命練習して、最近周りからは成長したねって言われるようになって、少し自信がついてきた。コンプレックスだった声も好きになれたの。あと、街で「お天気おねえさんのコよね？」って年配の方に声をかけられて、新たな年令層の方がファンになってくださったり、逆にCanCam読者の方がニュースを見るようになったと言ってくれるのが、すごいうれしい♥ 表現の幅を広げて、もっともっとたくさんの方に見てもらえるようになりたいな！



ジャケット¥17,850（ビバユー）、Tシャツ¥3,045（DazzliN'）、スカート¥7,875（シュガー・マトリックス〈ユニバーバル ミューズ〉）、靴¥5,985（charmant 渋谷109店）、ベルト¥15,540（エスティーム プレス〈モトナリ オノ〉）、ネックレス¥6,300（アバハウスインターナショナル〈ルージュ・ヴィフ〉）、時計¥12,600（アビステ）

about… ≷friend≶
「どんな私でもいつでも迎え入れてくれるあったかい仲間♥」

みゅうにとって友達は本当に大切な存在。特に高校と、大学の友達は月に1回は集まる仲よし！ 最近はみんな仕事をしてて会えないこともあるけど、時間ができたら真っ先に会う仲間だよ。なんかね、みゅうがモデルとか、そ～いうのまったく関係なく接してくれるの。雑誌見ると変な感じって言われるし（笑）。素のみゅうだけを、いつも見てくれてるんだよね。だからみゅうも安心してなんでも話せるし、会うだけで元気をもらえるんだ♥ そんな友達がいて本当に幸せ者です。



シャツ¥14,490（アルバローザ ジャパン〈アルバローザ〉）、キャミソール¥1,260（ROYAL PARTY muse）、帽子¥4,998（OZOC）、ネックレス¥203,700（AHKAH 神南本店〈AHKAH〉）

about… ≷mother≶
「私のために沖縄から上京してきてくれた、最高のママであり、最高の親友♪」

高校2年で上京したときは、マネージャーさんの家に住んでて。やっぱりさみしくて、ママに電話しては泣いてた。大学に入ってひとり暮らしをすることになったときに、私を応援するために、ママが東京に来てくれたの。ずっと住んでた沖縄を離れて…。本当にうれしかったし、心強かった。だから家に帰ったら、まずママに今日あったことを全部話す！ うれしかったことも、悲しいことも、むかついたことも全部。そうするとママは受け止めてくれて、的確なアドバイスをくれたり、みゅうのいいところを教えてくれて、元気づけてくれるんだ。本当にママなしでは、みゅうはやってこれなかったと思う。だからね、普段は恥ずかしくって言えないけど、本当に本当に感謝してます♥



ニット¥10,290（Joias）、パンツ¥14,700（オンワード樫山〈pride glide〉）、ピアス¥5,775（サ[illegible]タ 銀座店）、ネックレス¥14,490・ブレスレット[illegible]5,040（アルバローザ ジャパン〈アルバローサ〉）

ジャケット¥29,400（グレースコンチネンタル 渋谷パルコ店〈DIAGRAM〉）、Tシャツ¥9,240（showroom line〈LNA〉）、タンクトップ¥6,195（ジオン商事〈ドレスレイブ〉）、パンツ¥5,985（セシルマクビー）、靴¥13,440（ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉）、ピアス¥945・バングル[30連]¥1,470（L.CHANCE渋谷109店）、ネックレス[短]¥14,700（ヴァンドームヤマダ〈ck カルバン・クライン ジュエリー〉）、ネックレス[長]¥18,900（ココシュニック）、リング¥21,000（ラブ&ヘイト 渋谷パルコ店）

CanCamモデルの"キレイの素"を²見せて♥

「どうしてそんなにカワイイの!?」読者からウレシイお声をいただくCanCamモデルたち。愛用ポーチ～㊮ポリシーまで、性格までがまるわかり(!?)な、みんなの"美の素"を探ってきました！

CanCam models



	西山茉希	徳澤直子	安座間美優	舞川あいく	山本美月
愛用コスメポーチは？	**ミニー** 「キャラもの！ ディズニー！ 中でもミニー大好き♥ エナメル素材で汚れにくいのもいいんだよね♪」	**レイジースーザン** 「2段に分かれていて、コスメが仕分けしやすいところが◎。がまぐち型は取り出すときもスムーズ！」	**カーリー コレクション** 「淡いピンクと刺しゅうのうさぎがカワイイポーチは、友達からのお誕生日プレゼント♥ もう2年愛用」	**ジム トンプソン** 「大好きなピンク×大人っぽい柄でお気に入り！ コスメがぎっしりだから、シワになってるけど(笑)」	**ルビー ローズ** 立体の人形とピンクのヒョウ柄がよくハデでツボ！ フカフカ素材から、触ってると安心するの♥」
無人島にコスメをひとつだけ持っていくなら？	**花王AUBEのチーク** 「元気カラーの、コーラルオレンジチークがなきゃ始まらない！ 鏡が大きいAUBEは使いやすくて◎」	**SK-II サインズ トリートメント トータリティー** 「保湿力がすごく高いのにさらっとした使用感の乳液。夜はたっぷり塗って、マッサージしてるよ～♪」	**サベックスのリップクリーム** 「唇が乾燥しやすいから、いっぱい入っているジャータイプをポーチにイン。指先のお手入れに使うときも」	**資生堂 Bio Performanceのクリーム** 「朝と夜のお手入れの最後に、顔～首までなじませてます。ヒアルロン酸のしっとり感がハンパない！」	**ロクシタン イモーテル ウォーター** 「葉っぱみたいなさわやかな香り☆ スポーツのあとにシュッとひと吹きすれば、気分もスッキリ」
撮影前日のスペシャルケアは？	**早め夜ゴハン(お酒ナシで！)** 「早朝ロケが続くときも多いから、この2点は㊙！ 顔のむくみも胃もたれも、前日から防止しとかなきゃ」	**おふろでスクラブマッサージ** 「つる²ボディにしておきたいから、いい香りのスクラブを。自信をもって撮影に臨める気がするんです」	**アセロラドリンクを飲む** 「ビタミンCが豊富なアセロラは、肌のくすみを取ってくれるの。すっぱい味で気持ちも引き締まる！」	**オリーブスパに行ってマッサージ** 「"マッサージでデトックス→家で半身浴してさらにデトックス→夜10時までに寝るコース"で完璧！」	**とにかく早く寝る！** ただいま受験勉強中！ 普段は遅くなりがちだから、撮影前は早くベッドに入るように意識してるの」
バスタイム事情は？ おふろ派？シャワー派？	シャワー 0:10 おふろ	シャワー 0:10 おふろ	シャワー 6:4 おふろ	シャワー 5:5 おふろ	シャワー 0:10 おふろ
いつ入る？	夜	朝と夜	夜	朝と夜	夜
どれくらい入る？	60分 「美容のためにおふろはマスト！ おふろ内での読書タイムは、毎日の楽しみでもあるんです♪」	30～60分 「どんなに時間がなくても、3分だけでもおふろ！ 早朝撮影の日には、熱めの温度で目を覚まします」	60分 「できるだけ毎日おふろが理想！ ゆっくりできる日には、おふろの中で脚をマッサージしてるよ☆」	60分 「45℃(！)のお湯に浸かって、首にタオルを巻いて半身浴。たっぷりかいた汗を吸収できて一石二鳥！」	40分 ℃のぬるめのお湯が好き！ 中主の妹と一緒に入って、おしゃりすることもあるんです☆」
愛用バスグッズは？	**爆汗湯!!!** コンビニでも買える、ゲルマニウムの入浴剤。「その名のとおり汗がどばっと出て、スポーツの後みたいにスカッとするの」	**ヴェレダ バスミルクセット** 「プレゼントでいただいたのがきっかけ。いろんな香りがセットになっているから、選ぶのも楽しい♪」	**SABON バスパウダー** 「見た目もおしゃれなSABONの入浴剤は、ココナッツのあま～い香りがクセになるんです！」	**SABON ボディスクラブ** 「死海の塩とオイルのスクラブが、肌をすべ²に！ パチュリ・ラベンダー・バニラの独特な甘～い香りが最高！」	**パンテーン** 「パンテーンのシャンプー＆コンディショナーは、髪がサラサラになる♪ 翌朝も髪がしっとりまとまるから、家族で愛用中」
美のために摂っているものは？	**水** 「ハワイウォーターを取り寄せて、冷蔵庫に常備。お料理にも使うよ！ 水道水よりも味がまろやか☆」	**しょうが** 「冷えを予防するために、しょうがは一年中食べています。生しょうがをすりおろして紅茶に入れるのがMY定番」	**豆!!** 「納豆や豆乳には、女性に大切なイソフラボンがたっぷり！ コーヒーもなるべく牛乳を使わず豆乳で作るようにしてる」	**季節のフルーツを食べる！** 「ビタミンはフルーツから摂るのがいちばん！ バナナのほか、イチゴ、メロン、マンゴーも大好き♪」	**アボカド** ろんな食材MIXして食べのがお決まり。肌の保湿効果あるって聞いますます大きに♥」
女子力をUPさせる香りは？	**ラベンダーのエッセンシャルオイル** 「眠れない日には、リラックス効果が高いラベンダーの香りが大活躍。枕元に1滴たらせば安眠できる！」	**ヴィアロームのオイル「HAR」** 「サンダルウッドやカモミールがMIXされた香りで、リラックス。寝る前に使うと気持ちがホッとして、癒し効果絶大！」	**エリザベスアーデン** 「さわやかなグリーンティがほんのり香るボディクリーム！ 海外に行くときに、いつもまとめ買いしてます」	**THE BODY SHOPのネロリジャスミンのミスト** 「ちょいセクシーな香りにハマリ中☆ スプレー式だからボディはもちろん、寝る前にベッド周りに吹きかけたりも」	**ル スチュアートの香水** 「フローラルの香りに包まれていると女のコでよかったって思う！ ダイヤモンド形のボトルもキュート♥」
㊮ポリシーを教えて！	**「安定した気持ちでいるコト」** 「もっと²自分を磨きたいけど、何事も気にしすぎちゃったら逆効果。だからストレスを溜めないように、自分の気持ちに正直でいることをいちばんに心がけてます！」	**「美意識」** 「モデルを始めたころ、先輩モデルのキレイさや美意識の高さに衝撃を受けたんです。ただケアするんじゃなく、"キレイになりたい"って強く思いながらケアすることが大切なんだって、気づいたの」	**「自然体」** 「例えば、化粧水と乳液をつける間に時間をおくとか、寝る前に簡単にストレッチするとか。一時は無理していた時期もあったけど、今はできることを少しずつ…が美容にはいちばんいいと思ってるんだ！」	**「全身のライン」** 「体重の増減を気にするよりも、見た目が引き締まっていて美しいかが重要！ 毎日、姿鏡の前で全身チェックは欠かさない！」	**「いつも笑顔☺」** 校で友達と笑いあったり、家で族に今日あったことを話したり、好きなマンガを読んだり…、笑の時間を増やしてます！」

梨衣名





マリークヮント
「マリクワのポーチは収納力バツグン！ 学校⇔仕事が遠くて、荷物が多くなりがちな私にピッタリ」



リーゼ スムースヘアカクテル
「忙しい朝も、髪のからまりがサッとほどけて便利なミスト。冬でも静電気が起きないのがスゴイ！」



マンダムのマスク
美容液がたっぷり配合。「パッケージの赤ちゃんみたいなモチ肌になりますように…ってお願いしつつ使う😊」

シャワー 7:3 おふろ
朝と夜
60分
「ユニットバスだからシャワーが多くなりがち💦。実家に帰れるときは、おふろに入りまくります！」



フランフランのバブルバス
「バブルバスの泡で遊んでいると、ホントに癒される～♪ シャンパンみたいなボトルに、テンションUP！」

辛いものを作る！
「冷え性だから、代謝をアップさせるのが大切。冬は友達と集まって、キムチ鍋パーティもよくやるよ♪」



ジョンソン&ジョンソンのボディローション
「ず～っと使い続けてるボディローション。プリプラアイテムだから、全身におしみなく使えちゃう！」

「ポジティブ」
「そのときの気分が表情に出やすいタイプなので、悩みがあったり不安になったら表情も暗くなりがち…。だから、いつも前向きな明るい気持ちでいられるよう意識してマス！ 悩みそのものがなくなればいいんだけどそうもいかないしね…💦」

南條有香





クリニーク
「数年前に買った限定キットに付いてきたポーチは、パステルピンク×白ドットがかわいくて愛用中☆」



クリニークふきとり化粧水
「毎朝コレでふき取ってから、スキンケアをスタート！ 肌のくすみが取れて、透明感が出てきたの～☺」

9時間以上睡眠！
「たくさん寝ると、お肌の水分量が違うんです！ 肌がぷるぷるだと、メークのノリが明らかにUP♪」

シャワー 0:10 おふろ
夜
30～60分
「一日の疲れがふーっと抜けていって気持ちがリセットされる、おふろでのひとり時間が大好き☆」



ラッシュのバスボム♪
お湯に入れるとシュワ～っと溶ける、発泡入浴剤。「溶け終わったらバラの花びらが浮かぶの～♥」



手作りジュース
「ジュース作りには、ミキサーを活用中！ 豆乳に黒ゴマをMIXさせたバナナジュースは朝食にGood」

ラベンダー



「ラベンダーの香り袋を枕の下に入れて、おやすみなさ～い♪ アロマは、癒し効果大のラベンダーを選ぶことが多いかな～」

「自信をもつこと」
「ティーン誌のモデルだったとき、〝自分に自信をもたないと、自信のなさが誌面から読者のみんなに伝わってしまう〟って思ったから！」

平山美春





ボッテガ・ヴェネタ
「手になじむ上質な革で、かなり使い込んでるポーチ。飽きのこないシンプルなデザインはさすが！」



クロスのバサバサつけま！
〝つけまつげ〟好きな美春！ 「生え方がクロスになっていてバサ²になるものが、つけま選びの条件！」

夜6時～食べない！ 夜11時までに寝る！
「睡眠不足は肌トラブルのもと。夜ゴハンを早めに済ませ、日付が変わる前に寝ると目覚めもスッキリ」

シャワー 7:3 おふろ
朝と夜
15～20分
「お湯に長く浸かっていると、お肌が乾燥しちゃうの(涙)。ポカ²効果は、寝る前のしょうが湯で代用」



イソップのオイル
「おふろ上がりにリンパマッサージするのが日課。ほかにはない、ヴィンテージローズの香りに癒される！」



〝財宝〟を常温で！
「水マニアのパパのすすめで飲み始めた〝財宝〟は、鹿児島県の財宝温泉から取り寄せてます。ミネラル成分がたっぷり！」



クロエの香水
「品のよいクラシックなローズの香りに♥ つけているとみんなに必ず『どこの？』って聞かれますね～」

「何事にもバランスが大切」
「素敵な人って、男女限らず〝外見と内面のバランスがとれている人〟だよね。私もスキンケア、メーク、食生活、読書や経験…どれもまんべんなくUPさせていくのが理想！」

近藤しづか





ジム トンプソン
「お仕事でタイに行ったときに買いました。淡いフラワーの色合いと、凝ったデザインにひと目ぼれ♥」



クリニークペンシルアイライナー
「芯がやわらかいから描きやすくて、ペンシルなのに全然にじまないの！ 黒と茶色を、その日の気分で使い分けてマス」



クリニークモイスチャーサージ
「内側に潤いを閉じ込めてくれるジェル。夜にたっぷりつけて5分間パックをすると、翌朝モチモチに♪」

シャワー 6:4 おふろ
夜
30～40分
「おふろ時間が短めなのは、動くのが好きだから！ おふろでボーッとできないタイプなんです(笑)」



GARDEN〝Emmy〟シャンプー
「髪がパサ²になっちゃって悩んだとき、コレを使ったら生き返った！ シャンプーにこだわる大切さを実感」



豆乳！
「牛乳は一切飲みません！ ヘルシーな豆乳は飲むのはもちろん、料理にも使うよ。レシピを研究するのが、マイブーム！」



ジャスミンの香りのルームミスト
タイで買ったミストはベッドサイドに。「寝る前の読書タイムには欠かせない、くつろぎアイテム♪」

「瞳の表情」
「井の中の蛙にならないように、ミス ユニバースのディレクター・イネス リグロンの本を読んで、〝世界レベルの美〟を目ざすよう心がけてます！ 撮影でも、目に力を込める！ 自分に自信をもってポージングする！ など意識改革を実践中」

峰 えりか





ジム トンプソン
「やわらか素材のマチ付き。使いやすいから、大きさ別にいっぱい持ってる」元気な赤が、えりからしい！



キールズのリップバーム
「ハワイで購入したキールズは、空気が乾燥している冬も唇があれない優秀リップ。早く2代目買わなきゃなくなっちゃう～」

早く寝る！
「早く寝て、早く起きて、起きたらすぐに太陽を見る！ 体内のリズムがコントロールできる気がします」

シャワー 5:5 おふろ
朝と夜
60～120分
「お肌にトラブルがあるときは、負担をかけないためあえてシャワーに。お湯は38～39℃のぬるめが◎」



O・P・I アボプレックスローション
特大&ミニ、ふたつのサイズを常備してるそう。「おふろあがりにすぐ使いたいから、バスルームに置いてるよ」



生サプリ
「〝生〟ってだけあって、割ると中身がとろ～り！ な、冷蔵庫で保存するサプリ。肌ツヤがよくなったよ」



エルメスの香水
「大人の香り。国内のブティックで購入したり、フランスに住んでいるおじいちゃんに送ってもらうことも」

いろんな意味で…
「想い命」
「他人を思いやるのも、自分の心が安定して、余裕がないとできないよね。いつかはママみたいな、常に気使いのできる女性になりたい！」

高橋メアリージュン





シュシュット
「マスカラやブラシ類を収納できる仕切りがいっぱいあって、機能的！ こればっかり使っちゃう！」



SAMPAR スリミングジェル
「太ももやふくらはぎの硬いセルライトが、マッサージするうちにやわらかくなる気がしてヤミツキ」

腹筋&ストレッチ
寝る前のストレッチは、メアリーの定番中の定番！ 「もともと体を動かすのが好きだから、楽しいよ～」

シャワー 3:7 おふろ
朝と夜
30～60分
「脚のしぼりだしマッサージや、雑誌を読んでポージングのイメトレをする、大忙しのバスタイム(笑)」



ジル スチュアートのバスソルト
「ジルのボディラインを少しずつ集めてます。コレは、深いローズの香りがバスルームに広がるの。花びらが浮いてお姫様気分♪」

ミネストローネ
「温野菜が一気に摂れる具だくさんのミネストローネは、冬の定番メニュー。お店でオーダーすることも㊫」



クリニークハッピー♪
「その名のとおり、気持ちが落ち込んでいても、おいしそうな柑橘系の香りで即HAPPYになれる。香りの効果ってスゴイ」

「絶対キレイになる！と信じる気持ち」
「マドンナの『自分を破壊するのも創造するのも自分自身』っていう言葉に衝撃を受けて、気持ちで変われるんだって改めて気づいたの」



Chapter 4

デビュー1年で、表紙4回！ おしゃれ★で愛らしい

舞川あいく

Aiku Maikawa

CanCamに新しい風を吹き込んだNEW FACEでありながら、ミーハーで今っぽいおしゃれで、すっかり〝あいくらしさ〟を確立している人気者★ 人一倍努力家で、人一倍おしゃれが好きで…実は人一倍さみしがり屋♥ そんなあいくの魅力にみんな胸キュンなんです♪

➡あえてセットアップのスーツでキメて、いつもと違ったとことんクールなあいくに挑戦！ 大人な表情もさまになってきた、CanCamモデル舞川あいくの幕開け！ ジャケット￥40,950・パンツ￥25,200（FILM〈Sov.〉）、タンクトップ￥9,975（Covergirl〈bonica.〉）、靴￥5,985（charmant 渋谷109店）、ピアス￥1,050（SBY Happy Room心斎橋OPA店）、ネックレストップ￥15,750・チェーン￥19,950（アルページュ 渋谷パルコ店）

改めまして、はじめまして♥

舞川あいくってこういうコ！

1988年8月17日生まれ ・しし座 ・O型

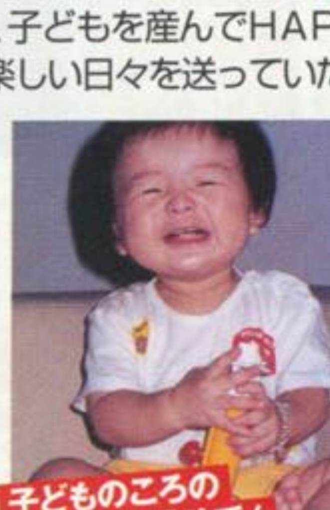
1.最近のMYブームは？ チェキで写真を撮って思い出をたくさん残すこと♥ **2.あだ名は？** あいく、あいくる、あいくん★ **3.口癖は？**「もちろん♪」誰かが「～していい？」って聞くと、そう言っちゃうみたい！「うん」の代わりに使うよ。**4.長所は？** 好奇心旺盛♥ 好きなことにはまっすぐ全力！ **5.短所は？** まっすぐになりすぎて、周りが見えなくなっちゃうことがある（笑）。 **6.好きな人のタイプは？** ①よく笑う人♥ ②よく食べる人 ③よく頭をなでてくれる人（笑） **7.好きなブランドは？** NINE、フリーズ、マーキュリー、snidel、moussy、AULA AILA、Joias…etc.いっぱいありすぎる！ 本当に洋服が大好き♥ **8.影響を受けた漫画や映画は？**『スラムダンク』バスケ部出身だからハマった！ **9.座右の銘は？**「何事も楽しむ♥」（いつでも笑顔で、前向きな気持ちでいたいって思うんだ♪） **10.10年後の未来予想図は？** 結婚して、子どもを産んでHAPPYな家庭を築きながら、仕事も続けて楽しい日々を送っていたい♥

最近のHAPPYな瞬間の写真見せて！



↑21才の誕生日当日、イベントでお祝いしてもらったよ★

子どものころの写真見せて！



←よく泣いて、よく笑って、よく食べる、元気いっぱい！…の、わんぱくな子どもだったよ♥

ALL私服！ ALL私物！
おしゃれ大好き♥ カワイイもの大好き♥

おしゃれ番長★舞川あいくの
リアルコーデ30days

あいくのオススメアイスnavi付き★



読者のみなさまの「あいくちゃんの私服が見たい！」の声にお応えしまして、あいく宅でクローゼットをひっくり返し、朝4時までコーディネート作りをがんばりました！ 数々のファッションを経験して、自分に似合うもの好きなものがわかってきた21才、舞川あいくの等身大おしゃれ＆日常をパパラッチ★秋〜冬、あいくが着ている服30体、すべて見せます！

5day

毎朝クローゼットとにらめっこ。あいくね、おしゃれをしてると一日がとってもHAPPYになるんだ♪



↑「いちばんあいくらしいお気に入りのコーデ♥ 今年は、甘×辛MIXが気分だったの♪ あいくの場合は"甘"より"辛"がちょっと多めのコーデが多いかな。カジュアルだけど女のコらしいっていうのが好き♥ レザーがやわらかくって着やすいジャケットはmoussy、色も素材も全部がツボなチェックシャツはJoias、TシャツはGabrielだよ。チュチュスカートはCanCamの1か月コーデで着て、そのままお買い取りしたLITIRAのもの！ 今年はベレー帽の登場率がとにかく高くて、こ[illegible]はス[illegible]INGNI。バック[illegible]買ったバレンシアガ、ニーハイはREZOYで、ネックレスはマーキュリー♪」

1day

サロンの中はあったかいから冬でも薄着！ 憧れのケイト・モス風コーデ★



↑「ベスト＆デニムはコーデに欠かせないよ！ ベストはROSE BUD。TシャツはJoias。ショーパンはNINE。帽子とベルトはINGNIで、差し色にしたバッグはサマンサタバサニューヨーク♪」

Shop Data



MARIS FLAG
「思いどおりに仕上がるから髪のことはぜんぶお任せ。みんな仲よし♪」
☎03･6415･7880

2day

OFFは海でのんびりした〜い！ ちょっとガーリーに♥ 花柄に挑戦♪



↑「ざっくりニットにワンピって、着るだけで女のコな気分♥ カーデはダズリン、ワンピはW♡C、かごバッグはnorthcorner、ブーツはL.A.セレブの、ケトルブラックという海外ブランド♪」

4day

赤ミニーちゃんLOVE♥ 赤のPコートでトラッドな印象でしょ♪



Shop Data



デリッツエフォリエ
「原宿のキャットストリートにあるから、お買い物中にアイスならココ」
☎03･5464･0568

↑「赤のPコートが今年は気になって、スマッキーの展示会でひと目ぼれ♥ ミニーのスエットはLOVE BOAT、デニムはEGOIST、バッグはKIRALY、ひょうパンプスはJoias♪ キャラアイテムは昔から大好きぃ！」

3day

ひとり暮らしを始めて、インテリアにも興味津々♪ ボーダー好きです！



Shop Data



kinö
「ガーリーでかわいい家具がそろうお店。青山学院の近くにあるよ♪」
☎03･5485･8670

↑「服はダークトーンでまとめて、小物で遊んだよ♪ カーデとボーダーTは、お気に入りのNINE♥ スカートはデイライル。ひょう柄ベレーはSOI。モノトーンコーデがやっぱり好き」

6→29days あいく的T.P.O.別、日替わりコーデ&チェック柄LOVEなコーデ一気見せ！

予定によって服もガラッと変えるのがお得意なあいく。ロケの写真には全部、大好きなチェック柄が入ってるのもポイントだよ★



6day 友達と買い物♪ 甘×辛MIXコーデ大好きだよ★

←「ジャケットにシャツをレイヤードするとコーデは一気にあかぬけるよ。ロングジャケットはLITIRA。シャツはフリーズ、ワンピはNINE。履きやすくて、脚のラインがキレイに見えるニーハイはスマッキー♪」



7day 家族でディナー。ちょっと大人にシャツ×パンツで

↑「シンプルなコーデも最近ハマってるよ。美シルエットなシャツと、ブーティはD&G、パンツはAULA AILA。クラッチはマーク バイ★」



8day ネイルサロンへ♪ 時間がない日は1枚で決まるコートをON

↑「鮮やかカラーがキレイなコートはMINIMUM♥ バッグはQUEENS COURTで、ブーツはrich。ファー帽子でカジュアルさを+したよ」



9day 『女神サーチ』収録！ あれ、マイクとアイスを間違えた(笑)

↑「TV収録の日はミーハーガーリーな感じ♪ リップモチーフのニットはJILKY。スカートはLITIRA。帽子はBarbieで、ブーツはBACKS」



10day 運転も得意よ～。ちょっとクールなイイ女系コーデで♪

↑「シャツをサラッと着てドライブへ★ シャツ&ベストはMURUA、パンツはNINE。運転にはマストなサングラスはボンジッパーだよ！」



11day 愛犬ヴィヴィとお散歩。Gジャンの上にベストを重ねてあったか♥

Shop Data



MOU MOU「北海道の牛乳で作るソフトクリーム専門店。濃厚！お台場にあるよ♪」☎03・5564・2563

↑「リラックスしたい日は、若槻千夏◎のブランドW♡Cのロングワンピで♪ Gジャンはフリーズ、重ねたベストはアルバ、ブーツはFREE'S MARTで、約¥4,700とプリプラ！」



12day ディズニーランドへ！ カジュアルなモッズコートにはガーリーワンピを

↑「カジュアルなスマッキーのモッズコートに、snidelのレースワンピを合わせて女のコらしさをMIX★ 遊ぶ日はとことんアクティブに」



13day 撮影が終わったら、友だちにソッコー電話★ さみしがり屋なの(笑)

↑「撮影の日は着がえやすいシンプルコーデが多いよ。チェック柄がインパクト大なコートはGabriel。エンジニアブーツはROSE BUD♪」



14day お家にいるときもかわいくいたいからジェラピケで♥

↑「ルームウエアはほぼジェラピケ…ってぐらい、たくさん持ってる…。家でのんびりも好きだから、心地よくてかわいいものを着ているよ♥」



15day 本気で買い物の日はコーデを考えやすいようにデニムが基本★

↑「基本デニムが多いからそれに合うかが服選びの基本！スタッズ付きベストはAULA AILA、シャツはsnidel、Tシャツ&デニムはJoias♪」



16day モデル仲間とパーティー♪ ひょう柄×赤の組み合わせ好き♥

↑「JILL byのコートはパーティにも使えて大活躍！ カーデはアプで、ワンピはNINE。カーデで色を挟むとコーデの幅が広がるよ★」



17day ジムに行く時でもおしゃれはしたい！すっぴん隠しのだてメガネもマスト

↑「moussyのTシャツがインパクト大だから、他はシンプルに★ ロングカーデはVigny、パンプスはダイアナ、バッグはバレンシアガなの」



18day 映画を観るのも好き♥ ゆるニット×ミニはあいく的モテコーデ(笑)

↑「これ着てデートに行きたいな♪ ニットはMINIMUM、レーススカートはマーキュリー♥バッグはマークのベージュだよ～」



19day 最近チェキにハマり中。サロペにはヒール×ジャケットでちょい大人に

↑「愛用率高めのデニムサロペも、子どもっぽくならないように注意！ moussyのジャケット合わせが今の気分。サロペはLeeの♪」



20day 打ち合わせにはこんな感じの大人カジュアルコーデでGO♪

↑「年上の方が多いので、きちんと感はありつつ、ミーハー感も入れたコーデで♪ カーデはJoias、パンツはAULA AILA。バッグはL.D.S.です」



21day インテリアショップ巡りで自由が丘に♪ 小物で華やかに、ね

↑「自由が丘をイメージしてゆるコーデ♪ moussyのネオンパンプスを差し色にしたのもポイント。ニットはrosebullet、デニムはロデオ★」



22day モノトーンコーデ×ぐるっとチェックマフラーを巻くのはあいくの定番ワザ！

↑「冬でもコートの中は薄着派！ Tシャツはヴィグニー、サスペンダー付きパンツはAULA AILA、ストールはmoussy。靴はZARAで約¥10,000♪」



23day 友達の誕生日会。グレーのワントーンコーデがお気に入り

↑「レース付きのサロペはsnidel、ニットカーデはLITIRA。誕生日会では思いっきりはしゃぐから、動きやすいかっこで行くよ(笑)」



24day 渋谷は今でも大好き！ アイスも変わらず大好き♥ 好きなモノは変わらないよ♪

Shop Data



渋谷 西村フルーツ「ココのバニラアイスが好き♥ フルーツのジェラートもオススメ」☎03・3476・2001

→「大人なアメカジコーデがテーマ！ カーデはBarbie、ミッキーTはデイライル、スカートはLANG DIMENSIONで。パールネックレスを、あえてカジュアルに合わせるミスマッチ感が好き♥」



←「これはパンプスがチェック柄！ 本当にチェック好きだよ♥ 去年買ったロデオのものデス」



25day レディなコートで家族と京都に。自慢の娘って思われたいの♥

↑「家族旅行は年に一回は行くよ。高級感のあるコートはrichで。ボーダーワンピはINGNI。ブーツはセブサ。上品コーデにしたよ♪」



26day 表参道で夜お茶。サルエルは楽チンなのにきちんとして見える！

↑「AULA AILAのパンツは、どれも形がキレイで愛用中。デニムジャケットはスマッキー。キラキラバッグはVICKY、パンプスはR&Eだよ」



27day LIVEでノリノリ！ イメージはロックスターの彼女～★

↑「フリーズのベストとスマッキーのジレをレイヤードすると一気に今年っぽいでしょ★ ワンピはZARA、スタッズ付きブーツはdeicy」



28day 展示会へ♪ おしゃれ好きにとっては至福の瞬間～♥

↑「全体をベージュ系でまとめてミルキー配色に♪ レザーブルゾンはdeicy、レースインナーはマーキュリー。ファー帽子はディグレース★」



29day No Music！No Life！ お気に入りの曲でテンション↑↑

←「最近は懐メロにハマってる(笑)。あいくの好きなアイテムを詰め込んだコーデ！ チェックシャツはNINE、ファーベスト&Tシャツはフリーズ、キラキラスカートはティティインザストア。なんにでも合わせやすいバッグはPRADAだよ！」



No Fashion! No Life♡

30day 一生ミーハー！ 一生女のコを楽しみたい♥

今回の撮影は正直、大変だったけど、スゴイやりがいがあって楽しかった♥

みなさん、今回の私服コーデはいかがでしたか？ ブログの〝私服チェキ〟をいつも楽しみにしてくださる方が多くて、「あいくの私服が見たい！」というご要望をたっくさ〜んいただき、今回の企画が実現しました♥ いつも応援、本当にありがとうございます♪ ずっと楽しみにしてくれていたみなさんの気持ちに応えたくって、あいくが今本当に着たいものは何か、一生懸命考えてコーディネートしました★

いつでも、どんなときでも、いくつになっても、おしゃれを楽しみたいな♥

小さいころからおしゃれが大好きでママの買い物について行っては、おねだりしてたらしい(笑)。本格的におしゃれに目覚めたのは高校生のとき！ popteenのモデルになり、いろんなファッションに挑戦するようになって…。自分に似合う服は何か、いっつも考えてた！ 服をかわいく着るためにダイエットもがんばって、努力してたな〜。最近は、自分らしい服もだいぶわかってきた気がするよ。基本シンプルがベースで、そこにトレンドものをプラスして、ミーハー感を出すのがお決まり。あとね、おしゃれって服だけじゃなく、ヘアもメークも全部そろってこそだと思うの。OFFの日はスッピンっていうモデルさんも多いけど、あいくはOFFでもヘアメークしたい派。いつだって女のコであることを楽しみたいんだ★ これからもいろいろなファッションに挑戦して、もっともっとかわいくなれる努力をしたい！ そしてたくさんの女のコに「おしゃれって楽しいよ」って伝えられたら、うれしいな♥

←「今年はファーコート何枚買ったのかわかんないくらい、たくさんGET！ ゴージャスに着るんじゃなくって、いつものデニム×Tシャツに合わせて、カジュアルダウンして着るつもり♪ 中でもいちばんのお気に入りのsnidelのコレは、色も形も全部がツボ。裏地の花柄もかわいいの♥ Tシャツはランゲージ、デニムはヘビロテしまくりのJoias。スマッキーのレースジレをレイヤードするテクは、展示会で見てカワイイなって思ってマネっこしたよ。ブーツはNINEで、トコパシで買ったバレンシアガを斜めがけして★ あいくの冬イチオシの、お気に入りスタイルにしましたぁ♪」

あいく'S ファッション理論

其の一「洋服が決まらないと家から出ない！ 毎朝、全身鏡で頭〜足まで気を抜かずにトータルコーデ★」

其の二「モノトーンがやっぱり定番、そこに派手カラーをさすテクに最近ハマり中なんだ♥」

其の三「ボトムがミニなら、トップスは長め！ バランスがよく見えるよ★」

其の四「基本、ヒールはOFFでも履く派。だって、女のコだもん♥」

其の五「あいくスタイルに欠かせないものデニム、ミニスカート、Tシャツ。トレンドに関係なくずっと好き♥」

こだわりアイテムはとことん集めます

\チェックマニア/



→「本当にほぼ毎日デニム？ ってくらいデニム率高め。50本以上は持ってる！」

←「基本シンプルが好きだけど、チェックだけは別！ カジュアルな日には欠かせない★」

\デニムマニア/



あいく'Sヘビロテシューズはコレ！



「今年の足元は重めが気分♪ 今っぽさを足したいときや、なんかコーデがさみしいなってときのお助けアイテムが編み上げブーツなんです シルエットは細身を選ぶのがポイント★ 服にベーシックカラーが多いから、色は黒が結局使える！」

〝頭〟も含めてFASHIONです★

\〝おだんご〟率、めちゃ高っ！/



←「昔っからあい の定番といえは アップヘア〜♪ をくるんと丸め おだんごがいち ん多いよ！ 全体の バランスがアッ して、スタイルよ 見える気がするの 自分でもサクッ アレンジできち う手軽さも好き♥

\〝ぼうし〟がとにかく大好き♥/

→「今回も合計9体も帽子をかぶっていて、途中スタッフに「使いすぎ！」って怒られたほど(笑)帽子好き。コーデがシンプルなぶん、小物で遊ぶのがあいく流だよ。今まではハット派だったけど、この秋冬はちょっとかわいさが＋できるベレー帽が気分♪ 髪はゆるく巻くのが基本★」



撮影裏トーク…

\コーディネートルームにて…/

→台風が直撃した日の夜10時、あいく宅から大量の洋服を運び…コーデ組み開始。なんと、朝の4時までがんばりました！



\あいくのお家にて…/



↑実際にクローゼットを見たほうが早い！ ということで、あいく宅へ。何度も実際に着替えては脱ぎ…真剣に考えました。

Chapter 5

期待の大型新人ルーキー★

山本美月

Mizuki Yamamoto

第1回東京スーパーモデルコンテストで、CanCam賞とグランプリをW受賞したスーパー女子高生モデル。10月号でCanCamデビューを果たし、12月号では先輩モデルたちと一緒に表紙を飾って注目を浴びました。まだまだ勉強中ですが、今後の活躍に期待㊅です☆



改めまして、はじめまして♥

山本美月ってこういうコ!!

・1991年7月18日生まれ　・かに座　・O型

1.最近のMYブームは？ 好きではないけど、受験勉強です(笑)。**2.あだ名は？** みるきぃ(小2のころ、おママゴト遊びをしていてつけられました) **3.口癖は？** いつも話すときに「ねぇねぇ」って言っているそうです。**4.長所は？** 悩みやイヤなことをすぐに忘れちゃう、切り替えが早いところ！ **5.短所は？** 空気を読まないところみたいです…。**6.好きな人のタイプは？** 誠実で、知的な人♥ **7.好きなブランドは？** JILLSTUARTとか、かわいい系の服が好きです。**8.影響を受けた漫画や映画は？** 映画なら『時をかける少女』とか。漫画なら『鋼の錬金術師』や『もやしもん』などです！ **9.座右の銘は？** 〝Tomorrow is another day.〟(明日は明日の風が吹く) **10.10年後の未来予想図は？** お芝居にも興味があるので、女優さんのお仕事もできていたらいいな。

最近のHAPPYな瞬間の写真見せて！



「東京スーパーモデルコンテストでOggi・AneCan賞の愛梨さんと」

子どものころの写真見せて！



「小さいころはセーラームーンなどの人形遊びが大好きでした♪」

←アニマル柄のワンピも、色が淡いピンクだから女のコらしく着こなせます。チャコールのファーとブーツで軽さも加えて、18才らしいガーリーさを演出。「ふんわり軽いシフォンのワンピ。これを着たら、なんだか体が軽くなった気がしました♪　初めてだった〝動きのあるポーズ〟なんですが…いかがでしょうか？」ワンピース¥19,950(レッセ・パッセ)、靴¥14,490(イーボル〈BABY PURE〉)、ファーマフラー¥14,700(LE SOUK)、ブレスレット¥5,775(Immanoel)

新・専属モデル！山本美月の

渋谷お買物デビューNAVI★

「先輩モデルたちみたいな、おしゃれな私服が欲しい！」って美月のつぶやきを聞いたスタイリスト楠氏が、お買物ツアーを提案



CanCamスタイリスト楠(くすのき) 玲子と、先輩モデルのオススメブランドを渋谷で一緒に買い回るツアーを計画！ のハズが…



指令その1「渋谷に着いたら、まずはマルイジャムにGO！」

「上品で女のコらしい服豊富だから、基本アイテ探しにピッタリなの！」

4F ALBA ROSA(アルバローザ)で「柄モノ&冬のマリンにクギづけでした!!」



←右「このスカートちょっとハデすぎるかなぁ？ でも、トップスと合わせたら華やかでかわいいかも！」スカート¥17,640 左冬マリンにぴったりの細ボーダー。ニット¥11,340

3F Apuweiser-riche(アプワイザー・リッシェ)では「ミルキー配色にひと目ボレ♥」





←右「アプの服は甘くて上品な服が多いから、すごく私のツボなの！ 特にこのジャケット、さりげなくラメが入ってるんですよ。このミーハー感がイイですよね」ジャケット¥26,250・左「ベージュニットと白スカートは茶系の靴と合わせやすそう。ミルキー配色を選んで、いざ試着っ♪」ニット¥13,650・スカート¥15,750・ネックレス¥7,875

3F rosebullet(ローズブリット)で「カジュアル系甘辛MIXアイテムをGET♪」





←↑上「アンゴラ素材だから、コレ1枚でかなり温かい！ アウターの下でも活躍しそうですね」カーディガン¥9,975・左「このハデカワな柄、いいなぁ。シンプルなジャケットと合わせて甘辛MIXさせて着たい」と、またひとつ美月の買い物袋が増えました♪ コンビネゾン¥13,650（オンワード樫山）

3F Le CHARM Xmiss(ル チャーム キスミス)では「ルームウエアも気になりました！」



↑「ルームウエアも置いてあるんですか！ このモコモコの肌触り、最高ですね♥」パーカ&パンツセット¥13,650（Xmiss〈Xmiss in My room〉）

マルイジャム渋谷

初めて行くならココがオススメ

5F
- ★INGNI
- SmackyGlam
- MISCH MASCH

4F
- ★ALBA ROSA
- シャーロット・ロンソン
- JAMジーンズ

3F
- ★Apuweiser-riche
- ★Le CHARM Xmiss
- ★rosebullet
- Joias

2F
- ★MERCURYDUO
- snidel
- DOUBLE STANDARD CLOTHING

1F
- サマンサベガ
- レディスシューズ



SHOP DATA

全8Fのうち5フロアに大好きブランドがたくさん♪ 渋谷駅から徒歩約4分です。住東京都渋谷区神南1-22-6 ☎03・3464・0101 営11:00～21:00（日曜・祝日～20:30） URL http://www.0101.co.jp

5F INGNI(イング)で「かっこいいめのパンツよさに気づきました！」





↑「カジュアルなワンピにも似合いうなテーラードジャケット、1枚欲かったんです♪」ジャケット¥8,29
←ワンピとスカートが多く、普段パツはあまりはかないという美月。「そでもキレイなシルエットだったの思わず試着室に駆け込みました！」ーディガン¥3,990・パンツ¥4,095・ックレス¥1,995、（Tシャツは私物）

2F MERCURYDUO(マーキュリーデュオ)で「程トレンドなワンピやトップスを店員さんと選びました☺」





←ミーハーな服多いマーキュリ「ひとクセあるラウスが目につました。ボーダのマフラーと合せてみたい」チニック¥7,875トール¥6,825

←ガーリーなピンクのワンピが気になっ店員さんに聞いてみたところ…。「今履いてるチャコールのブーツと合わせてもかわいですよ♪」（店員さん） ワンピース¥14,700

2F snidel(スナイデル)の「ゆるカジ風な花柄アイテムに胸キュン♥」

→右「見て、このカーデ♥！ レトロな花柄プリントがかわいくないですか？」カーディガン¥10,920 左ゆったりしたシルエットの花柄ワンピ。「ガーリーなのに大人っぽい！」ワンピース¥14,910



指令その2「次は、大好きブランドの路面店巡りへ！」

「明治通りから原宿方面に歩けばそこは、路面店が立ち並ぶお買物ストリート♪」

JILL by JILLSTUART（ジル by ジルスチュアート）Ⓑの「こっくりフルーツカラーにやられました♥」

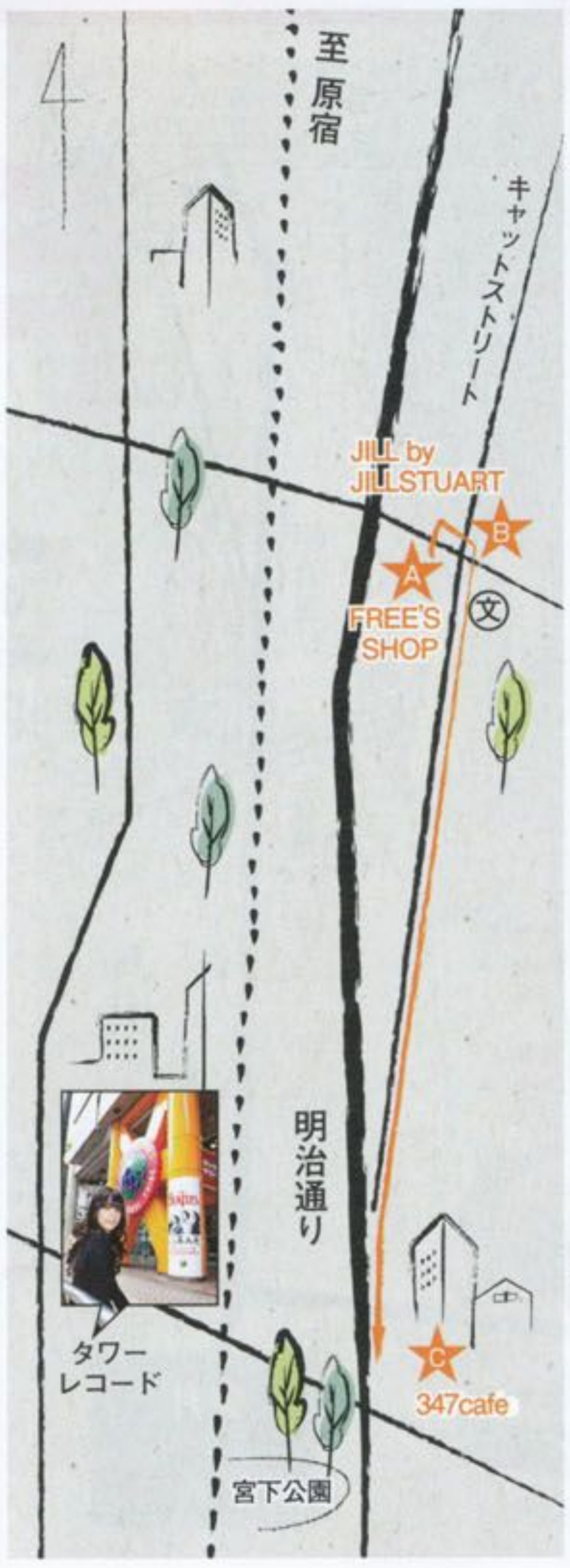


←「見て見て！ このこっくりブルー、かわいくないですか?? バラのカチューシャと合わせて、お姫様っぽくしてみました♥」ニット¥13,650・スカート¥12,600（JILL by JILLSTUART）、カチューシャ¥3,150・ネックレス¥5,145（JILL by JILLSTUART SELECT）

SHOP DATA
アクセやランジェリーもそろう、キュートで大人かわいいアイテムが充実♪ ㊟東京都渋谷区神宮前5-29-8 ☎03・5468・5110 ㊋11:00～20:00 URL http://www.jillstuart.jp/



←㊧「きゃぁ～っ！このピンクとリボンの感じがまさしくツボです！ すみません、コレください！」ワンピース¥5,775・㊧肩が切り替えになった異素材ニット。ニット¥8,400



ココでひと休み 347cafe（サンヨンナナカフェ）Ⓒの「プールサイドでオシャレなランチ☺」

SHOP DATA
お店のテラスでのんびりしつつ、おいしいメニューを味わえる♪ ㊟東京都渋谷区渋谷1-23-16 3F ☎03・5766・3798 ㊋11:30～23:00（L.O 22:00）URL http://www.347cafe.com





➡温かい紅茶を飲みながら、プールテラスでちょっとリッチな青空ランチ。「サラダも付いたランチセットは、¥1,000でした。私は本日のおすすめ、トマトパスタをチョイス！」

南ちゃんオススメ FREE'S SHOP（フリーズ ショップ）Ⓐで「トレンド感のあるひとクセアイテムを狙います♪」

SHOP DATA
甘め⇔辛めも使えちゃう、個性的なトレンドアイテムが盛りだくさん！ ㊟東京都渋谷区神宮前6-19-20 2F ☎03・3409・0512 ㊋11:00～20:00 URL http://www.frees-shop.com/



↑「リボンがかわいいから、着ると背中を見せたくなっちゃいます(笑)。ジップ付きのカジュアルなスカートと一緒に試着してみたんだけど…似合うかな？」ニット¥11,340・スカート¥11,340（FREE'S SHOP〈FREE'S PHRASE〉）





↑㊨「袖についたリッチなファーがステキ♥」コート¥27,300（FREE'S SHOP〈FREE'S SHOP〉）、㊤シンプルに見えて、フワフワしたボタンがポイント。カーディガン¥12,390・㊧ランダムなドットプリントが個性的。キュロット¥13,440（FREE'S SHOP〈FREE'S PHRASE〉）

指令その3「センター街周辺で㊡㊠㊣を満喫してね」

「先輩モデルオススメのカフェ、遊び場、雑貨屋etc.がココに密集してるの★」

Francfranc（フランフラン）Ⓖで「かわいい傘や文房具を買いました♪」

SHOP DATA
お部屋に置きたい、スタイリッシュでかわいいインテリアが盛りだくさん！ ㊟東京都渋谷区宇田川町32-9 ☎03・6415・7788 ㊋11:00～21:30 URL http://www.francfranc.com



↑➡「フツーのビニール傘じゃなく、デザイン性もあるから好き♥」¥700



＼先輩モデル 峰えりか オススメ／「アクセサリーやインポートのアイテムを狙ってみてね」

OPENING CEREMONY オープニングセレモニーⒾ



「N.Y.発の超大型セレクトショップ！ 7階建てのビル内に、デザインの違うお店がたくさんあるの。見ているだけでもワクワクするわよ♪」 ㊟東京都渋谷区宇田川町21-1 ☎03・6415・6700 ㊋10:00～20:00（日～水）、10:00～21:00（木～土）

＼先輩モデル 南條有香 オススメ／「ココのカラオケはお部屋が凝っててキレイだよ♪」

VERY'S ベリーズⒽ



「お部屋のデザインが違っているのがステキなんです。火曜日はレディースデイで安く利用できるのもうれしいところ♪」 ㊟東京都渋谷区宇田川町25-3 プリンスビル 3F ☎03・5428・4853 ㊋12:00～翌6:00（土日・祝日 11:00～）

えりかオススメ H&M（エイチ・アンド・エム）Ⓙで「キレイな店内と全身コーデができるトレンドアイテムに感激!!」

SHOP DATA
OPENしたばかりの渋谷店は日本初のアンダーウエアのラインナップもあり。 ㊟東京都渋谷区宇田川町33-6 ☎03・5456・7070 ㊋11:00～22:00 URL http://www.hm.com/jp/





←「こんなガーリーな全身コーデが¥10,000ちょっとで手に入るなんて、本当にスゴイ！ 特に小物…いっぱい買いたくなっちゃった♥」カーディガン¥5,990・パンツ¥3,490・ネックレス¥1,790・ブレスレット¥999



↑SWEETな色とレースで女の子度MAX。「こういう淡いピンクのスカートが欲しかったの！」スカート¥3,490



MISSHA（ミシャ）Ⓕで「韓国コスメをプリプラでGET」

SHOP DATA
BBクリームなど、口コミでも人気のプリプラ韓国コスメがいっぱい！ ㊟東京都渋谷区宇田川町12-10 ☎03・5728・5449 ㊋11:00～21:00 URL http://www.misshajp.com/





↓➡「ケースもかわいいフェースパウダーをGET！ 華やかに見せたいときに使えそう★」ミネラルボールブラッシャー（No.2 ピンクオレンジ）¥2,200



＼先輩モデル 安座間美優 オススメ／「私はココのair-bでよく髪を切りますよ♥」

air-b エアー ビーⒹ



「カラーもネイルもヘッドスパも、まとめてやってもらえるよ。私が愛用しているナノアミノのシャンプーも買えるから、行ってみて！」 ㊟東京都渋谷区神南1-16-3 3F ☎03・5457・7621 ㊋11:00～21:00（日・祝日10:00～19:00） ㊡火

＼先輩モデル 舞川あいく オススメ／「友達とスイーツを食べたり、昔から通ってるよ♪」

FRAMES フレームスⒺ



「エビとアボカドのタルタル仕立て（¥945）や、ワッフル（¥788）をよく注文するかな。キャラメルナッツソース味は、超～絶品なの！」 ㊟東京都渋谷区宇田川町13-16 コウサイビルA館 2F ☎03・6415・6822 ㊋11:30～27:30

指令その4「109を1時間で回りきって！」

「あと１時間後に合流できるわ！　コーデを作る前に、プリプラ＆トレンド品が豊富な109で、最後の戦利品を逃さないようにね♪」

7F DazzliN'（ダズリン）で

「ちょいレトロな花柄ワンピに目うつり♪」

残り50分





→「お店に入ってすぐ目についたのが、花柄のワンピ！　甘いだけじゃなくて辛いコーデに似合いそうなプリントがカワイイの♥」㊨¥8,295 ㊧¥8,295　←ちょっぴりレトロで大人っぽいワンピ。「ウエストもキュって締まってスタイルよく見えそう☆」ワンピース¥8,295

4F LOVE GIRLS MARKET で

（みゅうオススメ）

「たゆ～んとしたゆるめアイテムを集中チェック」

残り40分





↑→みゅうのお気に入りブランドで、エスニック風のテーストが多いLGM。「ふんわり広がるチュニックはシルクショーパンと合わせたいな」㊨チュニック¥7,140・㊧ショーパン¥6,090

SHIBUYA 109

（初めて行くならココがオススメ）

- **8F**
  - SBY
- **7F**
  - ★DazzliN'
  - titty&Co.
- **6F**
  - L.CHANCE
  - ルビー・ローズ
- **5F**
  - moussy
  - DURAS
  - Ravijour
- **4F**
  - ★LOVE GIRLS MARKET
- **3F**
  - PEACH JOHN
  - Honey Bunch
- **2F**
  - ★CECIL McBEE
- **1F**
  - ★ROYAL PARTY muse
  - POOL SIDE
  - サマンサベガ
- **B1F**
  - ★REZOY
  - R&E
  - エスペランサ
- **B2F**
  - PLAZA
  - Lagunamoon
  - SLY

SHOP DATA
トレンドアイテムを賢く買うならハズせない、渋谷の代表お買物スポット！
㊟東京都渋谷区道玄坂2-29-1　☎03-3477-5111　㊋10:00～21:00（飲食店除く）

B1F REZOY（リゾイ）では

「履き回しやすい㊫パンプスをギリギリGET」

残り1分



←㊤黒やこっくりカラーと合わせやすいガンメタは一足あると便利。リボン付きパンプス¥7,245・㊦スエード風素材で冬らしい☆「ヒールと裏地のパープルがおしゃれですね」パンプス¥6,195

1F ROYAL PARTY muse（ロイヤル パーティ ミューズ）で

「パーティでも着られちゃうワンピ発見！　でも時間が…」

残り10分





→「こういうティアードワンピをさらりと着られる女性になりたいな」ワンピース¥7,245
←スタッズでスパイスの効いた黒ワンピも。ワンピース¥7,245・ファー¥8,295

3F CECIL McBEE（セシルマクビー）で

「メリットアイテムや差し色小物をたくさん見つけました」

残り25分





↑→コート㊨「なにコレ～っ！　コートにくまのBIGチャームがついてるの!?　超かわいい！」¥17,850・㊤「色もいいけどコート丈のバランスも好き♪」値段が安いのも、うれしい☆¥6,930

バッグもいろ²ありました

ビビッドなピンクが♥
→重たくなりがちな冬のコーデも、ニット帽を差し色にしてACTIVEに！

指令その5「買った服で一緒にコーデを作って、先輩たちに見てもらいましょ♪」

「美月、お疲れさま！　それじゃあ一緒に、買ったものでスタイリングしてみましょう。先輩モデルが納得するコーデなら、渋谷deおしゃれ化計画は完了よ☆」

これでおしゃれモデル化計画第1弾は完了!!　本日の購入リストはこちら…

トップス
MERCURYDUOのブラウス　¥7,875

ワンピース
rosebulletの花柄コンビネゾン　¥13,650
JILL by JILLSTUARTのピーチ色ワンピ　¥5,775

アウター
INGNIのジャケット　¥8,295
rosebulletのロングカーデ　¥9,975
FREE'S SHOPのファー付きコート¥27,300

ボトム
ALBA ROSAの花柄スカート　¥17,640
H&Mのレーススカート　¥3,490
・INGNIのパンツ　¥4,095

その他
MERCURYDUOのマフラー　¥6,825
REZOYのガンメタパンプス　¥7,245
Francfrancの傘、ぬいぐるみなど　¥2,900
MISSHAのピンクパウダー　¥2,200



「シルエットがキレイな美脚パンツと小物でＩラインを強調しているのね～」
先輩モデル　えりか

「華やかプリント×ジャケットしているのがおしゃれだネ♪」
先輩モデル　みゆう

「ふんわりしたアイテムとパステル配色が女のコらしくて私も好きです♪」
先輩モデル　南ちゃん

→「パンツスタイルは似合わないかな、と思ったけど、着てみたらこれがいちばん好きかも！　シンプルなモノトーンだったので、ハデな小物でスパイシーにしてみました☆　109で買ったパンプスも気に入ってます」ブラウス¥7,875・マフラー¥6,825（MERCURYDUO）、パンツ¥4,095（INGNI）、バッグ¥59,850（サイドフェーム ジャパン〈アンテプリマ／ワイヤーバッグ〉）、靴¥7,245（REZOY 渋谷109店）、ネックレス¥840・バングル[５連]¥525（L.CHANCE渋谷109店）

←「ハデな花柄×ジャケットで、甘辛MIXに初挑戦しました」ジャケット¥8,295（INGNI）、コンビネゾン¥13,650（オンワード樫山〈rosebullet〉）、バッグ¥45,150（ザ グランドホテル ウォーターフォール トウキョウ by エー・ディー・エム・ジェイ）、靴¥36,540（ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉）、ネックレス[ハート]¥84,000（アンジェラ渋谷パルコ店）、ネックレス[パール４連]¥1,785（L.CHANCE渋谷109店）、バングル各¥1,200（アクセサライズ原宿店）

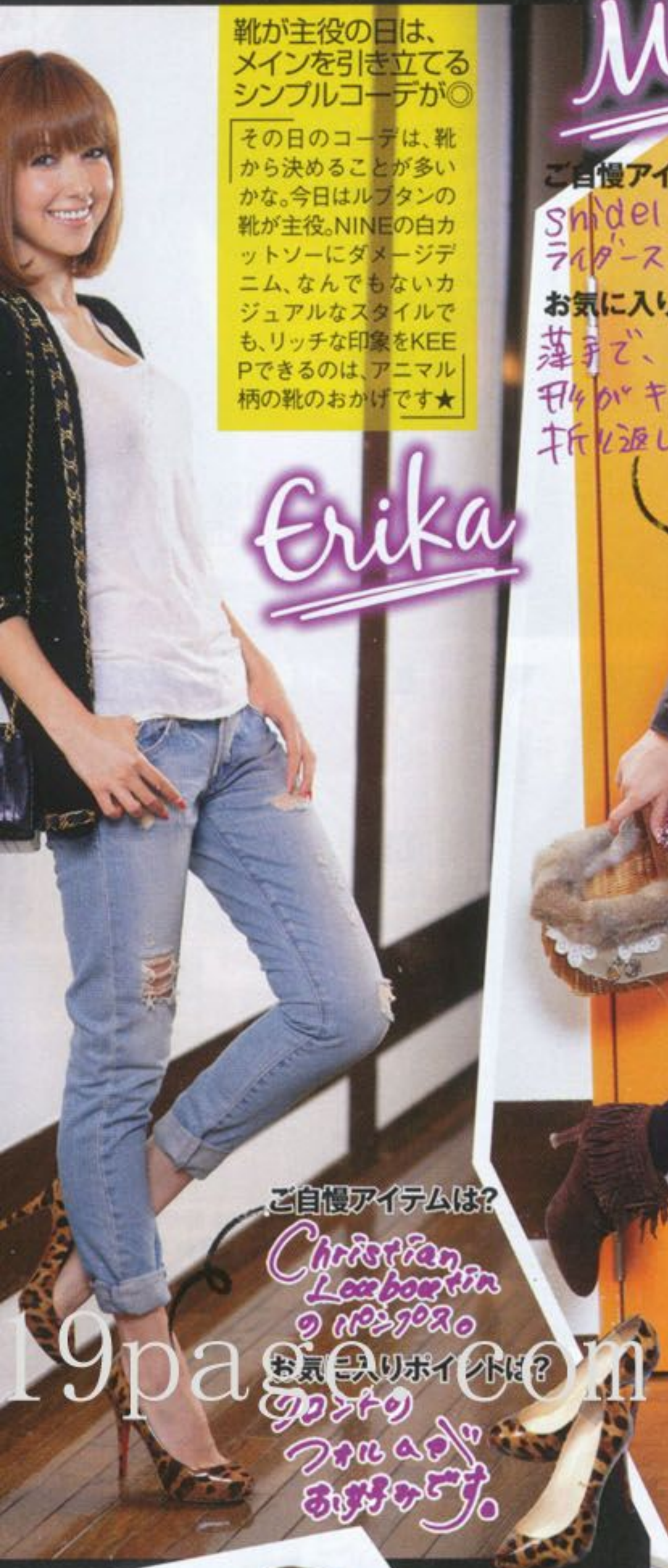
←「グレー・白・ピンクで完成させた、私の好きな甘めのコーデはどうでしょう??」カーディガン¥9,975（オンワード樫山〈rosebullet〉）、Tシャツ¥1,575（ROYAL PARTY muse）、スカート¥3,490（H＆M ヘネス・アンド・マウリッツ・ジャパン）、バッグ¥19,425（ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉）、靴¥19,950（ef-dé）、ネックレス¥15,750（ライオンハート 渋谷パルコ店）、ブレスレット¥10,500（5351プール・オム エ ラ・ファム青山店〈5351プーラ・ファム〉）

そして美月から先輩モデルや楠 玲子（レイチェル）に感謝のメールが…



vol.1 「今年買ったご自慢アイテムでコーディネート」

自慢アイテムを主役に、カジュアルからキレイめまでそれぞれの個性が大・激・突!!!　やっぱりCanモは私服も断然イケてるぅ〜♥



Erika

靴が主役の日は、メインを引き立てるシンプルコーデが◎

「その日のコーデは、靴から決めることが多いかな。今日はルブタンの靴が主役。NINEの白カットソーにダメージデニム、なんでもないカジュアルなスタイルでも、リッチな印象をKEEPできるのは、アニマル柄の靴のおかげです★」

ご自慢アイテムは?
Christian Louboutin のパンプス。

お気に入りポイントは?
フロントのフォルムが お好みです。



Mew

ご自慢アイテムは?
snidel ライダースジャケット

お気に入りポイントは?
革で、形がキレイ!! 折り返しもできる!

ライダース×花柄ワンピ。本命スタイルのみゅう版!

「とにかくいろんなレザージャケットを試着して、やっと決めたのがsnidelの黒(約￥39,000)! 中にパーカを合わせてカジュアルに着るのも好き。今日着てるdeicyの花柄ワンピもみゅうのお気に入りなの。カゴBAGはjoujouで約￥23,000」

Aiku

ご自慢アイテムは?
JILL by JILL STUARTの アニマル柄ファーコート

お気に入りポイントは?
形がキレイなのと さわり心地♡

存在感㊅のアニマルコートは、とことんロックに!

「撮影でひと目ボレして買ったアニマルコート(約￥35,000)は、モコモコしてて、あったかカワイイんだよ♥　ミニとも相性バツグンの、絶妙な丈感もスキ! この冬はNINEのデニムショーパンと編み上げブーツを合わせたい」



Naoko

ご自慢アイテムは?
AULA AILAの サルエルパンツ!

お気に入りポイントは?
シルエットが◎! スタイルアップします♡

ジャケットのイイ女コーデは直子のオハコ♪

「AULA AILAのサルエルパンツは本当に形がキレイなの。光沢感のある素材だからカジュアルになりすぎず、リッチに着られます♥　ジャケットはRYZA、バレンシアガのバッグはトコ パシフィックで。大好きなAULA AILAとRYZAはいつもシーズン初めに、たくさん買っちゃうんです」



Yuka

ご自慢アイテムは?
カリアングの クラッチバック

お気に入りポイントは?
大きめでたくさん 入るしかわいいから♡

程ロックなディテールに、おしゃれ心を凝縮

「大きくて普段使いできるクラッチBAGが欲しくて、ようやくGET♪ 渋谷のカリアングで買ったグレーのクラッチは、色とスタッズがお気に入り。rosebulletのチェックシャツとJoiasのファーベストで、ゆるカジにしてみました」



Shizuka

ご自慢アイテムは?
ファーのモコモコブーツ♡

お気に入りポイントは?
ペタンコで歩きやすい❀!!

リラックスモードの日でも、〝女のコらしく〟がポイント

「歩くのが好きだから、ペタンコブーツはマスト! 渋谷の西武で見つけたファーブーツは、ダンスレッスンに行くときにも使ってる♪ アルバのモッズコートはカジュアルだから、MURUAのキラキラチュールスカートでかわいくね」

CanCamモデルズの私服！最前線SNAP

最強のおしゃれ軍団、CanCamモデルのプライベート服が見たい！ってことで、みんなが気になる私服をパパラッチ♪ この冬買って大正解だったご

Maki



ご自慢アイテムは？
チェックコート♡!

お気に入りポイントは？
今年は赤系チェックにひかれてるから存在感(大)!!!

モノトーンに、大胆チェックコートでお目立ち度120%♪

「チェック柄なら、かわいい&ロック風に着られる赤系が気分♪ バーバリー・ブルーレーベルのチェックコートのINには、31 Sons de modeの白ニット(約￥7,000)。ココディールのスカート、ダイアナの靴はぜ～んぶ黒で統一して、程よく遊ぶ、ちょっと辛めがコツだよ☆」

Maryjun



Pコート×ベレー帽で、プレッピーのできあがり♪

「お気に入りのショーパン(約￥6,000)は、渋谷のH&MがOPENした翌日にソッコーGET(笑)。スタッズとハイウエストが今年らしいし、今日みたいにアルバのPコートに合わせても、白シャツでモードっぽく着ても、どっちも♥ INに着たニットはフリーズで約￥10,000」

ご自慢アイテムは？
H&Mのスタッズ付きショーパン♪

お気に入りポイントは？
スタッズ。あとハイウエストだからスタイルが良く見える。

Miharu



ご自慢アイテムは？
GRACE CONTINENTALのムートンコート♡

お気に入りポイントは？
キレイなダークグレーで、カジュアルなのに品がある所

とっておきのムートンコートで華やかゴージャスに

「最近買ったグレースのムートンコート(約￥170,000)は、芦屋のセレクトショップ"Prom"で発見。さわり心地がめちゃ²気持ちいい♥ 大人っぽいグレーの色味も好き。スタッズ付きのスカートで、今日はちょっとハードに！」

Leena



ご自慢アイテムは？
snidelのふわふわニット

お気に入りポイントは？
デコルテがきれいに見えるイイ女風っぽい♡♡

りいなの真骨頂は、シンプル&キレイめゆるモード

「snidelのドルマンニット(約￥10,000)は、ふわふわな見た目が女のコぽいのに、形がイイ女風。そのいいトコ取り感がなんだかお得な感じ☺ INGNIのサルエル(約￥5,000)を合わせて、辛めに着るのにハマってます」

Mizuki



ご自慢アイテムは？
Swingleのノーカラーコート♡

お気に入りポイントは？
スパンコールのキラキラ✧✧

憧れの直ちゃんみたいに…ちょっと背伸びなイイ女風

「モデルの先輩たちをマネして、最近はちょっと背伸びなコーデに挑戦中！ 淡いグレーの上品なコートは、甘くなりすぎないトコが好きです。OZOCのブラックデニム(約￥9,000)を合わせて、キレイめに着てます☆」

Chapter 6

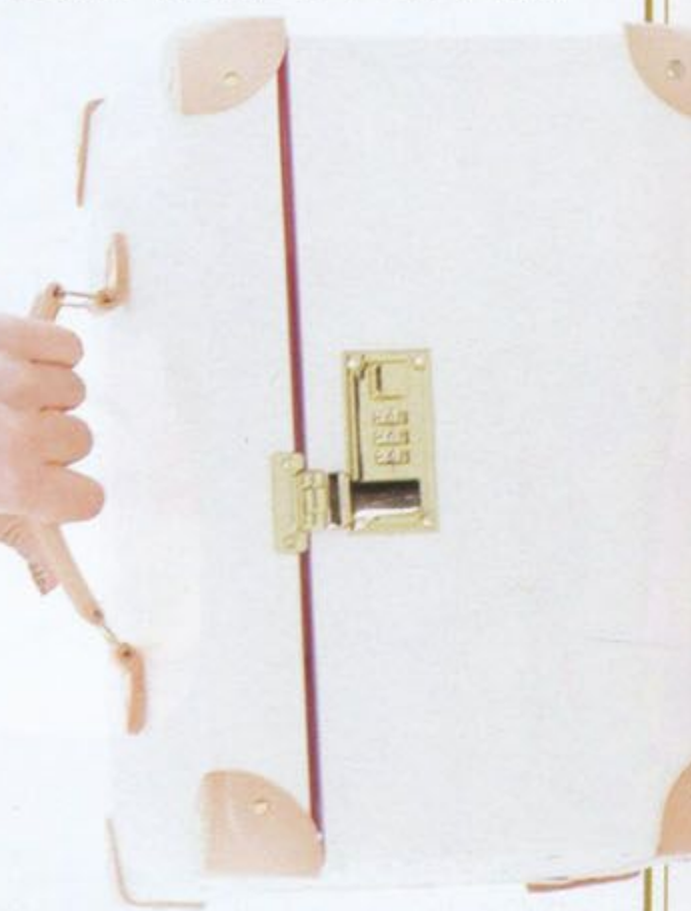
HEALTHY&BEAUTYの
代表選手!!

高橋 メアリージュン

Maryjun Takahashi

ボブヘアにチェンジしてさらにハッピーオーラを開花!! あどけない笑顔で人を引き寄せる、愛されキャラのメアリージュン。タフ&ハッピーにモデル生活を楽しむ彼女のリアルデジ日記を追ってみたら、すごい女子力↑技が見えてきた!ハマりもの、愛用グッズ、レシピを大公開。





ワンピース¥12,600(オンワード樫山〈rosebullet〉)、帽子¥8,400(ジュエルチェンジズ 渋谷店〈Dolcevita By MARZI〉)、マフラー¥9,450(FILM〈DOUBLE STANDARD CLOTHING accessoires〉)、ネックレス¥50,400(エナソルーナ 伊勢丹新宿店)、時計¥3,990(グランドエッジ 渋谷109店)、靴¥32,550(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)、ヴァニティケース¥71,400(ヴァルカナイズ・ロンドン〈グローブ・トロッター〉)

改めまして、はじめまして♥

高橋メアリージュンってこういうコ!

・1987年11月8日生まれ　・さそり座　・A型

1.最近のMYブームは? 帽子&香りモノ集め! 帽子はハットからベレー帽と、この冬だけで10個目を購入。 **2.あだ名は?** メア **3.口癖は?**「本当だ~!!」 **4.長所は?** 完璧主義なところ。こだわりだすととまらない。 **5.短所は?**「完璧主義すぎる…」 **6.好きな人のタイプは?** ①思いやりを忘れない人 ②体を鍛えている人 ③笑顔がかわいい人 **7.好きなブランドは?** TOPSHOP、ZARA、rosebullet、ROSE BUD、FREE'S SHOP。 **8.影響を受けた本や映画は?**『東京タワー』『最後だとわかっていたなら』 **9.座右の銘は?**「自分を破壊するのも創造するのも自分次第」 **10.10年後の未来予想図は?** 32才! 結婚して子どもがいて! 旦那さまにずっと恋してると思う!!

最近のHAPPYな瞬間の写真を見せて!



←「撮影中に出会ったスタッフさんの赤ちゃん。この手は天使の手だと思う」

子供のころの写真を見せて!



↑「すごく兄弟思いな、がんばり屋のおねえちゃんだったみたい」

いつだって活動的で行動的な
メアリーの2週間を大追跡!!

メアリーの元気の素を、2週間の密着取材ダイアリーとともにお送りします♪　実際に使えるネタは再現してもらいました！

1day CanCam撮影 むくみ解消ストレッチは撮影日の日課です

「早朝からスタジオ入り。朝はグレープフルーツを半分食べて、小顔ストレッチで撮影に備えるよ」



今日のCD



ちなみに

2day CanCam撮影 ネイルは3週間に一度チェンジ！ハード系が好き



赤×ヒョウ柄に

「撮影帰りにネイルサロンへ。辛めコーデに合わせてネイルもチェンジ。テンション上がるよ」

お決まりネイルケアはO・P・I



→「チューブタイプのネイルケアジェル。香りもお気に入りだよ」

今日のCD



3day CanCam撮影 しづか&みゆうと中華ご飯でガルトー炸裂！話題は美容





「撮影終わりに３人でご飯へ。美容に詳しいしづかの話から、ヘアケア、保湿ケアなど、美容ネタで盛り上がったよ」

メア的愛用 バスタイムで女子力UP



サンバーのメーク落とし

「ジルのバスソルトは保湿力&香りが◎で只今、ヘビロテ中」

ジルのバスアイテム

メア的愛用 体の冷え防止でヘビロテ中



「ロングルームソックスはお風呂上りにはくと寝るまでぽか²」

“メアリー流”むくみ&小顔ストレッチはコレ！

これを3セット！

1 手を後ろに組んで両ひじをつかむ



「顔はあごを引きすぎず正面に。両手を後ろに回し、両ひじをつかんで組む」

2 顔を右ななめ上にむける

10 second



「手は後ろで組んだまま、あごを左斜め上に向けて上げます。首筋を伸ばしてね」

3 顔を左ななめ上にむける

10 second



「顔は一度、正面に戻してから、左斜め上に向けて上げる。体は正面のままだヨ」

4 顔を真上にむける

10 second



「また顔は正面を経由してから、最後に顔を真上に向けて上げる…をくり返し」

4day オフ 遅めの起床で自炊に専念します

ディナー おからハンバーグ

「ハンバーグは多めに作って冷凍ストックするよ」



ちなみに

ブランチ 食パン&目玉焼き



メア的愛用 死海の塩集めてます



「調味料としてはもちろん、バスソルトとしても使うんです。ちょっとぜいたく気分♪」

塩の粒子が違う3種類を使い分けています

“メアリーオリジナル”のおからハンバーグレシピ公開しま〜す!!



アレンジを覚えてレシピバリエを増やし中。今回はおいしくてカンタンでヘルシーなハンバーグだよ



材料（３〜４人分）

合い挽きひき肉…270g、大豆…110g、おから…100g、玉ねぎ…1/2個、卵…１個、中濃ソース…60g、トマトケチャップ…30g、しょうゆ…20g、豆乳…25g、にんじん…1/2個、アスパラ…１本

1 フードプロセッサーで大豆をみじんぎりに



「缶詰の大豆は缶詰から出して水を切っておく。フードプロセッサーに大豆を入れ、３㎜角になるまで砕いてね」

2 材料を混ぜる



「１とみじん切りにした玉ねぎ、合い挽きひき肉、おから、塩、こしょうを適量入れて混ぜあわせます」





メア的つくりかたのコツ

「２にケチャップ、ソースを各小さじ１杯づつ入れます。味がしっかりするヨ！」

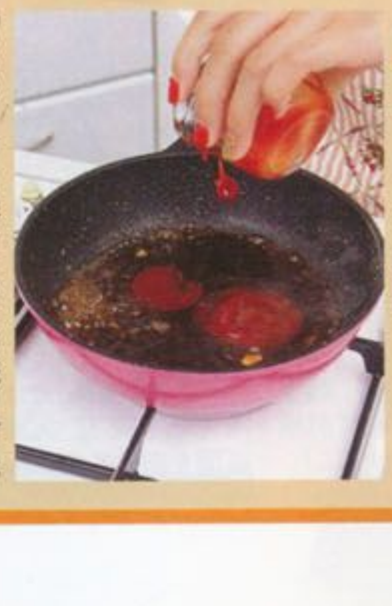
3 両面がうっすら焦げめがつくまで焼く



食べやすいサイズに整え、弱火で温めておいたフライパンにオリーブオイルをひき焼く。「中火でうっすら焦げめをつけてね」



4 ソースを作る



「ハンバーグを焼いたあとの残り汁に、さっきの残りのケチャップとソースを入れて、弱火でソースを作るヨ♪」

できあがり



5day CanCam撮影 共通の趣味、ダンスの話題で盛り上がった★



撮影現場は和気あいあい♥

ダンススタジオの2ショットを公開！



「しづかとは音楽の趣味も合うし、今はふたりともジャズダンスに夢中。本格的なレッスンでついていくのに必死!!　ストレス発散にもなるよ」

6day CanCam撮影 徳澤直子ちゃんバースディにみんなでケーキを作ったよ

マキがホイップと格闘中!!





「サプライズパーティの準備中…！なんかドキドキしちゃってみんなテンション↑」



この日の模様は本誌P.142の〝マキの素〟をチェックしてね♥

[ストレッチ]Tシャツ¥9,240(LE SOUK)、カーディガン／私物
[料理]Tシャツ¥3,675(Barbie)
[写真左]ジャケット・ベアトップ／私物

メアジュンのウキワク 7day～14dayスタート!!

9day 撮影準備 乾燥しがちな季節は2週間に一度トリートメントをしてもらうよ



「トリートメントもa・i・r・bの木村直人さんが担当。髪を再生してれるツヤ髪マスターです」



「サルエルパンツにペタンコサンダルを合わせて、ちょっと大人系に仕上げてみました」

今日のCD

8day CanCam撮影 ヘア撮影でみゆうとボブ姉妹になったの



「ベスト×スキニーデニムの辛めコーデ。足元はショートブーツでマニッシュ風にしてみたよ」

今日のCD



「アレンジがかわいくて思わず2ショット☆みゆうと会うといつも話が止まらない！」

7day 打ち合わせ 夜はヘルシーな具だくさん鍋を一緒に暮らす妹と作りました

「白菜、レタス、にんじん、えのき、しめじなど野菜でかさまし鍋!! たくさん食べても低カロリーでオススメ」

ちなみに 前日食べ過ぎたから…



“メアリー流”ウエストのくびれKeepエクササイズはコレ!

1 両脚のつまさきとかかとをそろえてまっすぐ立つ

2 頭を中心軸として左にゆっくり倒す 10 second

3 一度、体をまっすぐに戻してから右に倒す 10 second

4 ウエスト部分を意識して上半身を左にひねる 10 second

5 一度、体を正面に戻して右にひねる 10 second

6 体を正面に戻してからおへそに力を入れて上半身を前に倒す 10 second

これを3セット

ここがポイント!



両脚のつま先、かかとはそろえて立つ。両手はまっすぐ体にそって下ろします。

「両手を後ろで組むときは、組みにくいと感じる組み方にしてね」

「1の姿勢から上半身だけを左に曲げます。ウエスト部分はしっかり意識して伸ばしてあげましょ」

腕は組んだまま、体勢をまっすぐに戻す。次に上半身を右に倒す。

「体勢を正面に一度戻してから、上半身を左にひねるよ。このときウエスト部分を意識してね！」

「同じく一度、体は正面に戻して今度は右に！ おしりも一緒にひねらないように注意してね」

「最後に、上半身を前に倒します。このとき、おへそに力を入れて前のめりにならないよう注意だよ」

パンツ¥6,300（Barbie）、Tシャツ／P.27と同

12day オフ 渋谷へショッピング♥LOVEグッズをGET

買ったものはこちら!!



「ドンキで見つけたTweetyのiPhoneケース！ ゴムのケースを使っていたので即チェンジ。アグリーのボディソープは香りが好きでリピート中」



ちなみに これを使ったあとに



「今日は1日中歩くと思い、スニーカーをチョイス。最近、お気に入りのピンクのベレー帽と色を合わせたコーデに」

今日のCD

11day オフ 大好きなキャンドルを灯して読書タイム



「寝る前の愛読書は『小公女』。せつないストーリーにウルっとしちゃう～」



「今年の4月にアローズでGETしたキャンドルは就寝前の癒やしアイテム」

優しいパウダーの香りの“ブジー”

10day オフ パームスプリングスのライブへ行ったよ

盛り上がったライブ終わりに1ショット

「3年前に友人の紹介で仲よくなったみなさん。オールディーズを中心に歌うグループでライブはいつもアゲアゲだよ」



ちなみに 音楽が好きなので

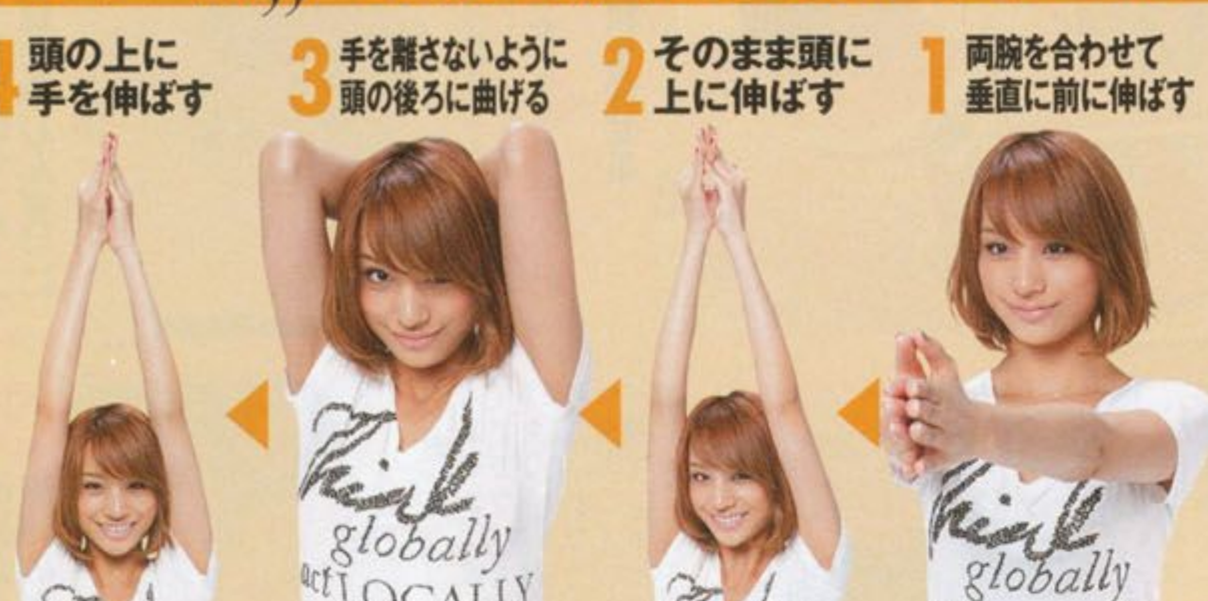
“メアリー流”二の腕に効くひきしめエクササイズ

1 両腕を合わせて垂直に前に伸ばす

2 そのまま頭に上に伸ばす

3 手を離さないように頭の後ろに曲げる

4 頭の上に手を伸ばす



「両脚のつま先、かかとをそろえて立つ。顔も正面を向けてます」

「ひじを曲げずに両手を上に。両腕を耳の横につけるイメージに」

「手のひらが離れないように、そのまま頭の後ろに曲げましょう」

「頭の後ろの手を再度、上に。ゆっくりあげることを意識してね」

歌詞を書きためています!

「歌詞は思いついたら、即、iPhoneのメモ画面に保存♪ イメージする歌詞はラブソングが多いかな～。もちろん、自分の経験談も含めて歌詞を書いてます♥」

メアリーの作詞を公開





“メアリーオリジナル”のパンプキンスープのレシピを公開

材料（3～4人分）



かぼちゃ…1/4個、玉ねぎ…1/2個、牛乳…250g、生クリーム70g、コンソメ…1個、塩、こしょう…各40g

1 かぼちゃをレンジで加熱



「生の状態でかぼちゃを切るのは固くてとても大変!! なのでボールに入れラップをして、500Wで4分加熱します」

2 かぼちゃをほぐす



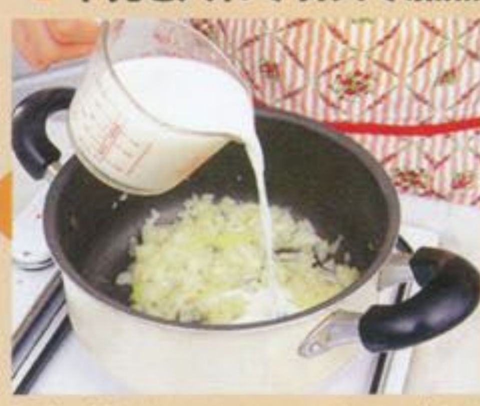
「加熱してやわらかくなったかぼちゃは皮をむいてからほぐしてね」

3 ほぐしたかぼちゃに生クリームを入れる



「ほぐしたかぼちゃは2～3分冷まします。そのあとに生クリームを入れて、しっかりなじむまで混ぜあわせるよ～」

4 みじんぎりした玉ねぎに牛乳を入れて弱火で加熱



弱火で温めたフライパンにオリーブオイル、ひきみじん切りの玉ねぎを入れ、透明になるまで炒めて牛乳を入れる。

5 5～7分加熱したら、コンソメを入れる



「弱火で煮て、玉ねぎがトロトロになってきたところで、コンソメを入れます」

5 3を5に入れて、中火～弱火で煮込む



「最後は、ほぐしたかぼちゃとスープを合わせて、さらに中火から弱火で10分程度煮込みます。最後にパセリなどで色つけをして完成だよ～ん」

できあがり



13day オフ 「ダンスレッスンは大好きな時間。夜はお家で自炊ごはんです」



「今日はヒップホップクラスに参加。1時間半のレッスンで3つのステップを教えてもらったYo～」

今日のCD



「黒ハット×ジレ×ショーパンに赤のチェックをさし色に」

ちなみに



「夜はほっこりパンプキンスープを作って食べました」

14day オフ 「妹の優と一緒に海へおでかけ 思いっきりはじけちゃった♥」

天気がよくてサイコー!!





「オフが重なったってことで、電車に乗って海へ!! 海っていやなこと忘れちゃうね♪」

やっぱり妹が好き♥

妹・優は私の大親友です★

She is my best friend!



「妹が生まれてからずっと一緒です」



——取材中も妹・優ちゃんからのメールが入る。とても距離が近い姉妹、けんかはしないの？

「うん、けんかはほとんどしないな。一緒に住んでるけど、けんかにならないの。実は私、4人兄弟で、私が長女で1才違いの弟、3才下に優がいて、さらに6才下に次男がいるの。特に優はいつも私のあとをついて歩いてたから。一緒に居て当たり前の存在なの」

「仕事終わりにいちばんに連絡するのが、優」

「私が15才で東京に出てきて、しばらくは離れていたけど、優も高校に入学して東京へ上京。当然、一緒に住むことになりました。ふたりでの生活は本当に楽しいの。家具とかキッチンツールまで一緒に選んだり、勝手に買ってきても趣味がわかっているから間違いがないし。仕事から帰ってもひとりじゃないから、寂しいって思わなくなったし。いつもお互いの状況を確認するメールをするの。〝終わった？ご飯どうする？〟って。これが私と優の距離なの」

「今は同じモデルとして刺激し合える仲」



——ファッション誌のモデルとして活躍する姉妹。お互いに仕事の話はするの？

「うん、もちろんするよ。相談には乗るし、聞いてもらうし。そしてお互いがお互いのファン（笑）。ライバルかって言われるとちょっと違うけど。同じ仕事だからこそ、参考になることや、吸収できることってたくさんある。こうやって姉妹で、お互いに刺激し合える仲でいられるって本当に幸せだと思う。感謝してます。これから先も、誰よりも近い親友だからね…peace♥」



Chapter 7

女磨きの上級者!! 卓越したしなやか㊚ボディの持ち主

峰えりか

Erika Mine

抜群のスタイルを武器に、イイ女なファッションスタイルを着こなすことが多いえりか。大人を感じさせる高貴なルックスはCanCamモデルイチ!! 女性であることを楽しみながら、美に対して、和に対して積極的に学ぶ姿勢は見習うことばかりなんです。ココではそんな彼女を徹底解剖します!



ワンピース/参考商品(LE SOUK)、靴¥7,245(R&E 渋谷109店)

改めまして、はじめまして♥

峰 えりかってこういうコ!

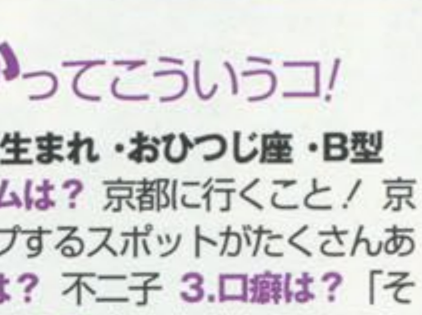
・1987年4月8日生まれ ・おひつじ座 ・B型

1.最近のMYブームは? 京都に行くこと! 京都は女子力がアップするスポットがたくさんあるの! **2.あだ名は?** 不二子 **3.口癖は?** 「そうでしょ〜」 **4.長所は?** 集中力があるところ。夢中になると時間を忘れて没頭しちゃう。〝ストイックだね〟って言われます。 **5.短所は?** 集中している時間が短いこと…。 **6.好きな人のタイプは?** ①女の趣味がいい人 ②生命力がある人 ③ほっぺがピンクの人 **7.好きなブランドは?** アレキサンダー・ワン、the ROW、ACNE。 **8.影響を受けた映画は?** 『レベッカ』と『ロバと王女』。1940年〜70年の作品で、古い映画は、ママの影響で物心がついたときから観ていました。 **9.座右の銘は?** 「無理をしてまで努力することに意味はない」 **10.10年後の未来予想図は?** 今より100倍楽しいと思う!!



最近のHAPPYな瞬間の写真を見せて!

←「友人の結婚式に参加!! 幸せな新郎新婦の姿に思わず感動ᵕ̈」



子供のころの写真を見せて!

→「静岡の大自然の中で育ったから、いつも遊びはお外でした!」

美しい体には、圧倒的な努力があった！ 峰えりかのキレイの軌跡

えりかの㊫ボディのヒミツを探るべく、幼少期から現在までをプレイバック!! 「思い込み」「前向き思考」こそが、えりかの美しさのキーワードでした！

えりか's HISTORY

Erika's History 20才 **和に興味を持ち日本舞踊をはじめる**



ファッションデザイナーになるべく東京の専門学校へ。20才、茶道や華道をきっかけに着物や和の食器などにも興味を持つ。

Erika's History 16才 **運動が大好きでした**



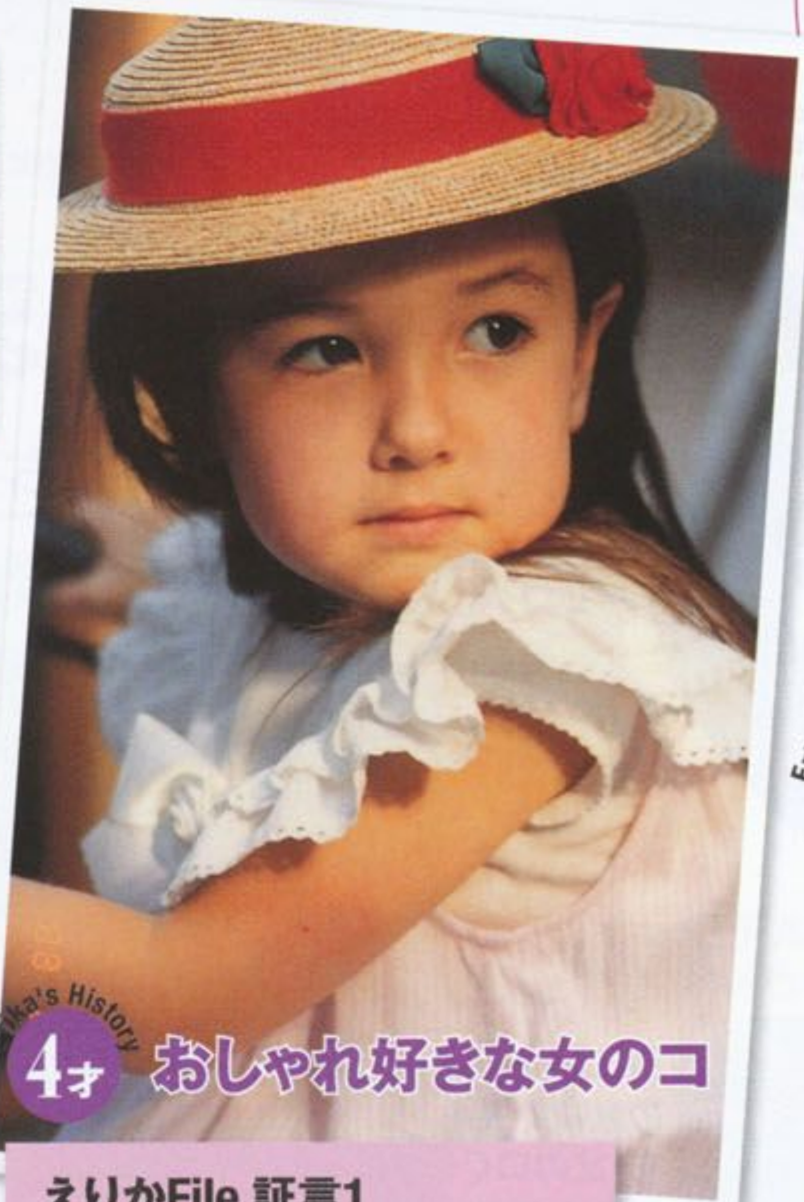
「バスケやバレーボールが得意。人生でいちばん運動をした時期！」

えりかFile 証言3
父から"もし、いじめられても強くなる試練を与えてくれてありがとうと言いなさい"と言われていました。



Erika's History 12才 **興味の幅が広がった**

「茶道を習い始め、自分らしさを意識し始めました」父の言葉から前向き思考が育つ!!



Erika's History 4才 **おしゃれ好きな女のコ**

えりかFile 証言1
このころからピンクやヒラヒラ、帽子が大好きに。自らの意思で着ていたらしい。

2009年8月号で話題になった峰えりかファミリー!!



「8人家族が大集合。えりかの素がぎっしりつまった人気企画でした」

Erika's History 0才 **笑顔が絶えないコ**



日本人の父とフランス人の母の長女として誕生。病気をしない健康なコ!!

家族アルバムとたどる ERIKA MINE'S 人生グラフ

- 24才 現在
- 22才 CanCam専属モデルになる
- 20才 茶道、日本舞踊をはじめる
- 16才 バスケ部活に夢中
- 12才 ハーフというアイデンティティーに悩む
- 8才 美に興味をもち始める
- 5才 おませさん全開な時期
- 4才 ピンクが大好きなコ
- 0才 1984年4月8日誕生

現在 抜群のプロポーション!!



撮影／小池哲夫（CanCam12月号より）



「専門学校の途中からモデルに転向し、2年目で専属モデルに。これを機に、仕事に真剣に取り組むと決意。Noと言わないモデルになると決めた!!」

Erika's History 22才 **モデルとしての意識が変わる**



Erika's memory 8才
早くもこの年から美意識が開花し始める!! 「マレーネ・ディートリッヒやブリジット・バルドーの映画に惹かれて、彼女たち主演の映画観ていました。大人になったら彼女たちのように綺麗になってやると決め込んでいました」思い込みテクを身につける。

Erika's History 5才 **すでにスターの予感**

えりかFile 証言2
イヤリングにレースのドレスで海外女優のまねっこをしていたそう。



「ママの実家、フランスへ行くと弟と女優ごっこが定番に。ドレスを用意するのはママの妹!!」

現在のえりかの㊫BODYのヒミツを大公開

移動中のロケバスでは座りながらの小尻エクササイズ



「立っているときの姿勢も大切!! お尻の中心に力をいれます」

「太ももからお尻の順番に座るように姿勢を作ります」

「おへそとお尻の中心に力を入れることを意識して座りましょう」

「おへそも意識せず、お尻全体を椅子につけて座るのはNG」

食べ過ぎた日の寝る前ウエストエクササイズ



「体はまっすぐな状態で寝そべり、両手は腰の下。足を正面に上げるよ」

「上半身はキープで両脚を右へ。お腹に力を入れ、つらくない角度で」

「状態はそのままで両脚だけを左へ。深呼吸を忘れないでね♪」

えりかの美の格言
- その1 常に見られている緊張感をもつ
- その2 現状に興味を持って日々、体を採寸
- その3 なりたい体のイメージを具体的に設定
- その4 美しくなれると思いこむ！

こんなに楽しい!」

美づくりテクをひも解いてみました。ぜひ見て知って、マネしてみてね!

えりか的 3つの心得

人間関係構築マスターのえりかにそのコツを聞いてみました!!

Q.苦手なタイプの人とうまくつきあう秘けつは?

A.「一定の距離を自らつくって、サインに気づいてもらいます」

「無理に気を使うことはしません。口調も態度も変えないけど、話をしているときに、自分の目線を相手の頭の方にもっていくかな。そうやってちょこっとサインを出す。言葉や態度で伝えるって周りにも迷惑をかけるし、空気読めないコ、と思われるからやめましょう」

Q.えりか的、好感をもたれる言葉ってある?

A.「シンプルに〝もちろん!〟このひと言だと思います」

「私は会話の中で〝OK〟や〝いいよ〟の意味で〝もちろん!〟をよく使います。父の口ぐせが移ったみたいなんですが。意味は同じでも、言われた側も発した側も気分がいいんですよ。ぜひ、試してみてください!」

Q.人と接するときに常に心がけていることは?

A.「まず、相手が何を求めているかを考えます」

「自分を知ってもらうことよりも、相手の要求に応えます。初対面なら相手がどういう人なのか知るために話を引き出す、友達なら今の気分で何を話したがっているかを察する努力をしますね。そうすることによって、一緒にいる時間がより楽しく過ごせると思うんです」



心得1 "人づきあいが自分の心を鍛えるカギなんです"

CanCamモデルからもこんな声が!!



CanCamモデル 高橋メアリージュン
「私が悩んでる時に、気持ちを感じとってアドバイスをくれる、人の心を察してくれる存在です」



CanCamモデル 安座間美優
「えりかは誰に対しても、人の話を聞く姿勢をもっている人。私にとって頼れるはあねごです」

こんな裏づけがあったんです!
ってことで実際にえりかに質問!

心得2 "美しいものはとことん集めます"

Love 1 感性を育てる美しい本



「マリリン・モンローなどが活躍していた1940年代が好き。ピンナップやバーレスクファッション、クラシカルなヘアメークに憧れがあります」

Love 2 人生のお手本〝ママ〟の写真



「フランスから日本にお嫁に来ることを決めた意思の強いママの生き方、尊敬しているし自慢です。写真には歴史が詰まっています」

Love 3 女性がモデルの絵画を飾る



「家の廊下に、女性がモデルの絵を額に入れて飾ります。女性の美しい脚や首など、パーツの絵だけをセレクトしています」

Love 4 往年の名女優の映画



「品がよく色っぽい女優さんに憧れだしたのは幼稚園のころ(笑)。我ながらオマセ〜! ナイスバディな女優が大好きだったんです!!」



Love 5 ファッションスクラップ



「デザイン力を磨きたくて、雑誌でおしゃれアイコンをみつけては、それをどうスクラップすれば素敵か、考えるのが楽しいんです」

愛され長女キャラでみんなに頼られるのには理由がありました

内面を磨くと「人生、

精神的な向上心が美しさのモトになってるえりか。ココではさらに人づきあいのコツから、美しさを上げてくれる宝物まで、えりかの内面の

ハーフだからかな、日本のよさを客観的に見られるんです

――知れば知るほど、女性らしいえりか。はんなり着物を着こなす姿も、サマになる。そんな彼女が自分磨きをする場所として京都にこだわるワケを、聞いてみました。

「18才で東京に出てくるまで、出身の静岡から外に出たことがなかったの。大自然の中、大家族と過ごす、これが私のすべてだった。でも、小学校の終わりに茶道を習い始めたことが最初のきっかけかな。ドレスは着た経験はあっても、着物を着たのもそこが初めだったし(笑)。そのあと日本舞踊も始めて、すっかり和の習いごとに没頭したの。そして、東京に出てきてモデルのお仕事をさせてもらうようになって。習い事はできなくても、撮影を通してアンティークなものに触れたり、読んだりする機会がありました。そこで茶道も華道も京都に通じてるってことを再確認したんです。最近は京都に行くたびにお寺巡り、古典着物の美術館や陶器の博物館に足を運んでます。本物を知って、いいものを見ることができる、これが京都にこだわる理由。京都の歴史を知って、空気を感じて自分に吸収したいと思っています。自分磨きってどこでもできることだけど、峰流!! 自分磨きは京都にある、と思っています」



茶室は懐かしさを感じる癒しの空間です

心得3 “手作りを通して集中力を高められるから京都が好き!”

モデル仲間にもホメられる匂袋!





山田松香木店本店 ☎075・441・1123

「数種類の香原料を混ぜあわせて作る匂袋。天然香料がほのかに香るから、バッグにINしてもOK」

蒔絵をすることで集中力↗



乾漆器店 ☎075・231・3552



「器物に漆で絵を描き、金属粉や色粉を蒔きつけて付着させる日本独自の漆工芸。オリジナルが作れるよ」

朝、晩は京都のお抹茶を立てます!



「毎日の習慣にしているのがお抹茶を立てること。忙しい朝も、一瞬の精神統一で、気持ちがしゃんとします」



着物を着ていると女でよかった～って思う

振袖¥65,000・袋帯¥85,000・帯揚げ¥13,800・帯締め¥12,000・半衿¥9,800・半衿[白]¥4,500・髪飾り¥8,800(新装大橋〈撫松庵〉)



今、いちばんなりたいのは京都の町を着物で散策できる女性



京都へ行ったら、まずはお寺巡り。その後に内面磨きをするなら、とにかく写経をオススメ。お土産はココ⬇のデニッシュだとハズしません。

京都初心者でもスベらない!! のはココ

ル・グランマーブル カフェ クラッセ

人気のグランマーブルデニッシュはここでGET!!



「お店に併設されたカフェには特別メニューがあるから、立ち寄ってみてね」

☎075・257・6877

写経ができる雲龍院



「お寺の中で、経文を書き写すこと。独特な空気だけど心が無になれて集中力がUPします」

実際に書いたもの





㊟京都府京都市東山区泉涌寺山内町36 ☎075・541・3916 ※写経は抹茶付き1000円・予約要

vol.2「真冬のデートスタイル、大公開♥」

お届け！ さらに！ CanCamモデル、冬の㊙妄想デートプランもスペシャル公開！ 読み飛ばし、厳禁です！



Shizuka

キラキラ輝くラメ入りワンピで、接近戦でもバッチリ◎

ボーダー柄って子どもっぽくなりがちだけど、Torazzo Donnaのワンピはゴールド×ブラックで、しかもラメ入り！ 大人っぽく着られるんです♪ Joiasの程ショート丈なライダースで、スタイルUP＆カッコよくしてみました

男子ウケポイントは?

ワンピのキラキラ感

どんなデートがしたい?

好きな人となら どこでも 嬉しいです



Leena

ベレー帽のヘッドデコで、休日気分を盛り上げる♪

この冬は帽子をたくさん買ってま～す☆ 普段は辛めの服が多いので、ハットをよくかぶるけど、今日はデート服だから、INGNIのふわふわベレー帽に♥ 31 Sons de modeのコートから、フリーズの赤ニットをチラッと見せるのがこだわりです！

男子ウケポイントは?

ふわっふわなベレー帽に赤ニットがお気に入り♡ いつもとは違う甘～い女の子に変われるんです!!

どんなデートがしたい?

那須♡サファリパークや那須ハイランド、牧場まわったりして楽しくすごしたい!! おいしいお店もいっぱいで、いっぱいまわりたいでーす♡♡



Aiku

男子ウケポイントは?

白のモコモコカーディガンで女の子気分♡♡

どんなデートがしたい?

海が見える公園のベンチで2人でお昼寝♡♡♡ (したコトないから、してみたいよ)

トレンド特盛りでおしゃれセンスを見せつける♥

やっぱり冬はモコモコ＆ふわふわがスキ！ ファーコートとかベストもたくさん買ったんだ♪ 今日のGabrielのカーデはキレイな形とスタッズがポイント！ FREE'S MARTのレース柄カットソーはINして着るのが女のこっぽいの♥



Maryjun

男子ウケポイントは?

キラキラミニスカ

どんなデートがしたい?

好きなアーティストのLiveに行きたい♡

とことんオリジナル☆個性が光るおしゃれスタイル！

いつもモード系やカジュアルな服が多いから、ZARAとかH&Mとかファストブランドによく行く！ 今日のジャケットとスカートはどっちもZARAで。エンブレム柄のTシャツはGabriel、超個性的な国旗風B/Gはスモークりだよ

Miharu

結局、最強!? レースのふんわりワンピでモテコーデ♥

いつも女のコらしい服が多いけど、デートはあえて甘すぎないようにするのがこだわりかも♪ グレースのレースワンピ(約¥30,000)にプラスしたレザージャケットと、ニーハイの辛さがポイントです

男子ウケポイントは?

女の子らしい白のレースワンピを、革ジャンで引き締めて甘すぎず着る所。

どんなデートがしたい?

京都でお寺巡りがしたい。ライトアップされた清水寺を見に行きたい。ニーハイブーツで足の寒さ対策もバッチリ♡



Erika

男子ウケポイントは?

ピンク×レオパードは"無敵"。

どんなデートがしたい?

サファリパークに つれていって♥

モノトーンのアニマル柄ならシックにキマる☆

ティーバイの上品なレオパードワンピ(約¥50,000)に、黒ジャケットを合わせました。カジュアルな印象のトレンカとルブタンのピンク靴(約¥80,000)で女のコらしさと"隙"をプラスするのが、私なりのデート服ルールかな

CanCamモデルズの私服！最前線SNAP

激アツ&熟読必至のモデルページも、ちょっとブレイク。このコーナーで癒されて♥　2回目の私服SNAPはプレミア感たっぷりのデートスタイルを

Naoko



男子ウケポイントは？
もこもこBag♡

どんなデートがしたい？
ドライブデートがしたい!
運転しますよ♡

カジュアルなのに、キレイ度高め。休日モードの決定版♥

「デートはリラックスしてドライブ、がいいの。だから、フリーズのニットコート（約¥15,000）を着たいな。優しげなベージュトーンなら、大人めにまとまるんです。トコ パシフィックで買ったモコモコBAGでかわいさKEEP」

Maki



ヴィンテージ風アイテムをMIXした上級コーデ☆

「ざっくりニットアウターには、ダズリンのヴィンテージ風の花柄コンビネゾンで、かわいさキープ☆　ピンク×グレーの色使いがポイントだよ。あと、デートスタイルには楽チンさも重要ッ！」

男子ウケポイントは？
女の子らしい色使いの♡と
♡カジュアルスタイルなところ。

どんなデートがしたい？
ゲームセンターで
ゲームしたいよ!!!
UFOキャッチャーも
コインゲームもどっちも(笑)

Yuka



男子ウケポイントは？
ミニのワンピ♡

どんなデートがしたい？
みなとみらいとか
行きたいデス!!

ミニ丈ワンピは、ピンクの小花柄で清楚に♥

「ビーチディのワンピに白のタートルで全体的に淡いトーンにしてみました。小物を黒で合わせると、おしゃれっぽくなる気がします。ニーハイで、肌見せを抑えるのも、ミニ丈ワンピのポイントです！」

Mew



男子ウケポイントは？
ボーダーワンピと
ムートンブーツ♡
短めのワンピ+
カジュアルブーツで
可愛いらしい感じが♡

どんなデートがしたい？
初もうで♡(笑)
ブラブラ歩きながら
いろんなことを
話したい!!

〝冬のマリン〟が旬！ ペタンコブーツでアクティブに

「deicyのボーダーワンピは、細身の形がキレイなの♥　今年注目してるレッセ・パッセの袖ファーコート（約¥30,000）とHawkinsのムートン風ブーツ（約¥9,000）で冬マリンっ！　真っ赤なブーツはダークトーンになりがちな冬コーデのアクセントに◎」

Mizuki



モコモコ、花柄、ピンク…鉄板トリオでおしゃれの特訓

「ファッションはまだまだ勉強中だけど、やっぱりデートは花柄、ピンクってイメージです。rosebulletのモコモココート（約¥19,000）に、シャーロット ロンソンの花柄ワンピを合わせて、女のコらしくコーデしました♪」

男子ウケポイントは？
女の子らしい
花柄ワンピ✿

どんなデートがしたい？
ちょっと背伸びして
大人なデート♡



➡これがしづか的冬ファッション。詳しくは次ページの左下で！ ニット¥16,590（Jolly Boutique〈Jolly Days〉）、スカート¥10,290（Joias）、バッグ¥122,850（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）、靴¥53,550（ザ・ファースト スタイル有楽町マルイ店〈ペペカステル〉）、ストール¥15,750（A・D・M・J〈ア・コバルト〉）、ピアス¥6,270（ジューシーロック〈ジューシーロック オリジナル〉）、ネックレス[短]¥4,725（ヴァンドームヤマダ〈DKNY〉）、ネックレス[パール]¥1,155（グランドエッジ 渋谷109店）、バングル[太]¥1,575（DURAS）、バングル[8連]¥3,990（L.CHANCE渋谷109店）

Chapter 8

知性と向上心でモデル力UP♪中！

近藤しづか

Shizuka Kondo

人一倍おしゃれ＆美容に熱心、知的で努力家、スポーツも大好き♥ そんな全方位ステキGIRLな、しづかの裏側に密着！ キュートさに加えて、スパイシーなカッコよさも身につけた、新生★しづかの魅力をご堪能あれ！

改めまして、はじめまして♥

近藤しづかってこういうコ！

・1984年10月10日生まれ ・てんびん座 ・B型

1.最近のMYブームは？ ブリトニー・スピアーズやジャスティン・ティンバーレイクの音楽プロモーションビデオを観ること！ **2.あだ名は？** しづまる☺ **3.口癖は？** 「Thank You～♪」 **4.長所は？** 常に努力し続けようと心がけているところ。 **5.短所は？** 臆病…^^。 **6.好きな人のタイプは？** 気配り上手の頼れる人♥ **7.好きなブランドは？** DOUBLE STANDARD CLOTHING、ZARA。 **8.影響を受けた本や映画は？** 本は中村俊輔さんの『察知力』(39ページでも紹介★)、映画は『スラムドッグ$ミリオネア』と『バベル』。どの作品も人生について、深く考えさせられます。 **9.座右の銘は？** 〝No pain,No gain！〟 **10.10年後の未来予想図は？** モデル仕事に関わっている方々、家族、友人…大切な人たちに囲まれて、毎日HAPPYに笑ってる！ 結婚は…してるといいな(笑)。

子どものころの写真見せて！



⬅「2才上の兄と。家族みなでピクニックしたときの写真です」笑顔で食事中のしづか。食いしん坊はこのころから(笑)!?

最近のHAPPYな瞬間の写真見せて！

➡「みゅう、メアリーと3人でパチリ★ サプライズで誕生日のケーキをもらって感激したよ～！ 25才、ステキな大人を目ざします！」





しづかの"ミニカッコいい"で生きていく！

今までのファニーなかわいさに加え、シャープなカッコよさを追求し始めたしづか。かわいい顔とはうらはらの辛口ファッション、知性や教養など内面の力強さ。無理をせず、自然にカッコいい…編集部でも話題になっている、〝ミニカッコいい〟しづかの魅力をギュッとお見せします！

"スパイシーMIXがしづかスタイルの新定番！"

「背が高くないからこそ、辛口アイテムをやりすぎず、かわいく着こなせる逆転発想！　スタッズ付きやラメがイチオシです★」

Fashion

←ワンピース¥5,145（Ristty新宿アルタ店）、ベスト¥7,245（SWORD FISH ルミネエスト新宿店）、バッグ¥35,700（showroom line〈Whiting&Davis〉）、靴¥13,440（ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉）、マフラー¥8,295（Joias）、レギンス¥2,940（SANYO SHOKAI〈SmackyGlam〉）、ブレスレット¥3,675（ビバユー）

What's 〝ミニカッコいい〟??



CanCam11月号で登場し、大人気だったミニーちゃんならではの新・辛口スタイルのこと！

CanCam11月号

→トレンドに敏感な早耳ミニー読者や、おしゃれな人㊥の現象をしづかがカッコよく着こなして、大反響！

Point 1 柄やキラキラを積極的にINしても、ミニーならハデすぎずに見せられる♪

Point 2 全体的にコンパクト感重視でバランスよく！

Point 3 全身辛口はNG！ どこかに女のコらしさをプラスして

街では今、ミニーちゃんたちの間でしづか㊥〝ミニカッコいい〟現象、ジワ²広がり中！

11月号のしづかを見て、〝ミニカッコいい〟を実践し始めたという身長160cm以下のミニー読者が急増♪。早速、ミニカッコいいStyleで評判の３人に、最新服をお披露目してもらいました！



加藤 怜さん 明治学院大学3年



お手本はコレ！ CanCam11月号

キラキラニット合わせのパンツコーデに、ピンクの差し色で私らしく★

←「ニットは大好きなrosebulletで約¥10,000のもの。パンツはROYAL PARTYで約¥7,000とプリプラ♪　黒リボンがかわいいバッグはBEAMSで約¥5,000、目線UP効果もあるストールはLE SOUKで約¥5,000でした！」



川島優奈さん アパレル会社勤務・23才



お手本はコレ！ CanCam11月号

ツヤ感のあるイイ女コクーンは通勤にも◎！　レースのウエスト部分がお気に入りです

→「裏地がピンクのジャケットはビーラディで約¥12,000、スカートはVignyで約¥9,000でした。中のTシャツ（約¥3,000）はBrownie bee。コーデのポイントになる柄バッグは、ジャコモ・リュクスで約¥24,000のものです」



笹川香織さん 金融関連会社勤務・25才



お手本はコレ！ CanCam11月号

薄ピンクの女のコらしいレザーブルゾンなら、甘め好きな私にも挑戦しやすい♪

↑「ジャケットはHoney mi Honeyで約¥30,000のもの。丈感がジャストなスカートはフリーズで約¥12,000、バッグ（約¥24,000）とブーツ（約¥36,000）はどちらもダイアナで買いました！　ニットはアプです」

しづか流！ 冬の〝ミニカッコいい〟スタイルはコレだ！

右と上のコーディネートが、しづか的冬の代表スタイル。早速マネしちゃおう！

1 ちょい辛ニットにキラ²ボトムでタフ&セクシーに！

→「お目立ちスパンコールアイテムも、ミニーなら小面積だから程よくおしゃれに着こなせる！」ニット¥16,800（JILLSTUART）、スカート¥9,030（ハニーバンチ 渋谷109店）



裾からスパンをチラ見せして★

×



ポケットのチェーンがポイント！

2 花柄ワンピも辛口ベストで締めるのが〝ミニカッコいい〟！

→「冬の花柄が気になっています。甘めの花も辛口ベストをはおるだけで、カッコよさがプラスされるの」ワンピース¥8,295（DazzliN'）、ベスト¥11,550（DraS Tic〈RYZA〉）



毛足長めでカッコよく！

×



ヴィンテージ風が今っぽい♪

〝ミニカッコいい〟メークのポイントは
グレーグラデEYE×ななめチーク！ &ぷるリップ♥

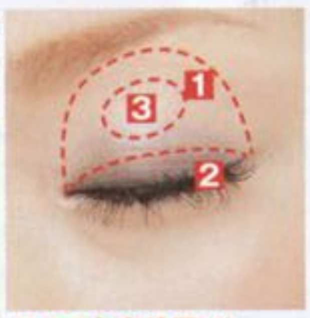
Eye

STEP 1 グレーシャドウでグラデを作る

1を目元全体に、2を二重幅にON。仕上げに3をブラシでアイホールの中央に。目元に深みを与えるコツです♪



Point! まぶたにニュアンスカラーをひとはけ！



\この3色を使用！/



1カネボウ コフレドール アイカラー WT-09・2同BK-06・3絶妙な薄グレー。同 GY-37各¥1,050（編集部調べ） 4資生堂 マキアージュ アイズクリエーター（3D） GY867 ¥3,990（編集部調べ） 5シャネル レ キャトル オンブル16 ムラーノ ¥7,245

STEP 2 黒アイライナーをやや長めに引く

目尻は跳ね上げずにスッと長めに引いて、切れ長効果を。下まぶたは囲みすぎず、抜け感を出すのがポイントです。



Point! 下まぶたは目尻から1/3まで引いて





これを使用！

1まつげの間も描きやすいやわらかなジェル。クリニーク ブラシ オン クリーム ライナー 02 ¥2,940 2M・A・C フルイッドライン ブラックトラック¥2,520 3シャネル スティロ ユー ウォータープルーフ 10 ¥3,150

Cheek

STEP 3 MIXチークを頬にナナメに



これを使用！

1見た目も◎。シャネル レ ティサージュ 50 ¥6,090 2クリニーク フレッシュ ブルーム オールオーバーカラー 01 ¥4,200

Point! こめかみから頬骨に向かってのせて





まずはこめかみから頬の中心へ動かし、ブラシをかえしてぼかします。ピンクとベージュの2色MIXでより立体的に！

Lip

STEP 4 ベージュリップをサッとON

1カネボウ ラヴーシュカ フルバルーンルージュ BE-1 ¥1,260（編集部調べ） 2ボーテ ド コーセー エスプリーク プレシャス ドレスオングロッシールージュ BE380 ¥2,625（編集部調べ）



これを使用！



目元と頬が大人っぽいぶん、唇はグロスリップでぷるんと女のコらしく♥ 主張しすぎないベージュカラーで。



〝メークだってミニカッコよく！ グレーのシャドウでクールな目元を演出して〟

「クールbut女のコらしく！ 目は流行のグレーでピリッと締めたら、唇はぷるんとさせてバランスをとるのが気分なんです♪」

Beauty

→ワンピース¥8,925（ココ ディール）

しづかのぷるるん肌の秘けつはマッサージにあり!!

アロマオイルをブレンド！ いい香りでボディケア♥♥

腕・脚・首をマッサージ



「手首から肩へ全体的にもみ込んで。二の腕はねじるようにすると効果的！」

「足首から引き上げるように。むくみよ無くなれ～…と念じつつ（笑）」

「首周りはリンパの集中どころ！ 耳下から鎖骨に指を2本降ろして」

ブレンドレシピ

BODY
- マジョラム3滴
- フランキンセンス2滴
- オレンジ2滴
- イランイラン1滴

＋
- ベースオイル20ml

FACE
- フランキンセンス2滴

＋
- ベースオイル5ml

愛用アロマオイルはこちら！



ベース

「ベースはrécréのGRAPESEED。あとはPREVAILのものが多いよ。自分でケアするほか、友達にマッサージしてあげることも」

ビーカー(!?)でブレンドします！

※この企画で紹介した美容法には効果に個人差があります。

韓流〝ハンサロン〟へGO&美肌石でマッサージ♪

このサロンで使う〝美肌石〟を持ち歩いて、仕事の合間にマッサージ！

\これが美肌石！/



「5種類の石の中から、自分に合うものを選んでくれます」

「待ち時間にグリ³～。血行がよくなって、顔のラインがスッキリと！」



頭皮も！

顔や首のコリをほぐすよ

DATA
ハンサロン
石を用いた施術が人気。㊟東京都港区南青山2-27-6-3F 営11:00～21:00 ☎03・6423・8510（完全予約制）



通ってるのはココ！

オススメポイント
★顔のむくみが取れる！
★肌の弾力がUPする♪
★タオルはカシウェア♥

Book
読書

新しい世界を知ることができるから本は大好き！ 小説はあまり読まないけれど、一流の人が書いたエッセイや紀行本をよく買います



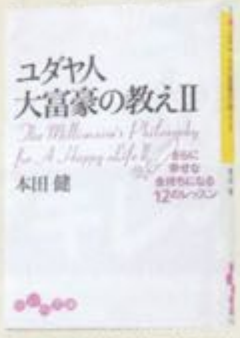
↑「本棚に入りきらないから、平積みに…(困)」としづか。さすがの読書好き！



←スタッズ付きのカーデでレースワンピに辛さをプラス。カーディガン¥6,090・ネックレス[黒3連]¥2,940(Vigny)、ワンピース¥8,925(ココディール)、靴¥31,290(ダイアナ 銀座本店〈ダイアナ〉)

教養がついた&ためになった本はこちらでした！

仕事・人間関係、いろいろ学べる！



『ユダヤ人大富豪の教え II』本田 健／著 大和書房

自分らしい生き方、人脈作りの秘けつ、お金に関する知識など、とにかく内容豊富！ II もあり

落ち込んでいるときにイチオシ



『名言セラピー』ひすいこたろう／著 ディスカバー・トゥエンティワン

人生の達人の名言を題材に、ハッピーになれる視点のもち方が、面白おかしく紹介されてます

広い視野が身につく！



『LOVE&FREE』高橋 歩／著 サンクチュアリ出版

2年間の世界一周旅行を記録した本。日本とは違う物の考え方など、広い世界が見えてくる！

一流スポーツ選手の精神力に感銘



『察知力』 中村俊輔／著 幻冬舎
『不動心』 松井秀喜／著 新潮社

どちらの本も、その道で一流になった人の実行力や向上心など、心の強さに感銘を受けました！ 特に『察知力』は、中村選手のイタリア生活の話に、イタリア帰りの身として共感がもてます♪

食べるものの大切さを実感



『世界一の美女になるダイエット』エリカ・アンギャル／著 幻冬舎

日本人の栄養バランスを論理的に説明。食べるものには気を配らなくてはって、痛感します！

絵を見て感性を磨きます★



『週刊 西洋絵画の巨匠シリーズ』小学館

絵は鑑賞するのも描くのも大好き♥ 名画を観て、センスを磨きます

Dance
ダンス

今、ジャズダンス(ジャズの音楽に合わせて踊ります)に絶賛ハマり中！ 撮影帰りとか、空き時間を見つけては週4〜5ペースで通っています



踊りの達人である先生は、実はオネエ系(！)で、とっても話しやすいんです♥ 教え方も面白い&わかりやすくて、大好きな先生です

ジャズダンスのメリット、教えます♪

♪ **ボディが引きしまる！**「汗をたくさんかくし、体をひねったりするのでダイエットにも◎」

♪ **ポージングの練習になる！**「撮影シーンに合わせていろいろなポーズを作るのに役立ってます！」

♪ **表情作りの練習にも！**「音楽に合わせて表情を変化させるので、笑顔からキメ顔まで豊富に★」



一曲の中で、いろいろなポーズを作りながら踊ってます。座って体を曲げたり、跳ねたり、バレエやヨガのポーズをすることも！ バリエーション豊富に楽しくダンスしています♪

←「今日のウエアはジューシークチュールのTシャツにPJのスエットパンツです」／私物

知性を磨いて、アクティブに動いて、中身もカッコイイ女★

教養を身につけたり、適度に運動をするとイイ女になれるんじゃないか…って思うんです。私が実践中の、4つのことを紹介します！

Life Style

Language
語学

海外暮らしに恵まれたおかげで、イタリア語と英語が話せます！ これからも勉強し続けて外国の方と話したいな

小4〜高3までミラノに住んでました！

小4 家族でミラノへ



「父の仕事でミラノへ移住し、日本人学校へ転入。未知の国にワクワクしていました！」

小6 絵を描く楽しさに目ざめる！



「クラスのみんなで。学校の美術の時間に、本格的に絵の楽しさを覚えた感じです！」

中1 インターナショナルスクールに入学



「中学からはインターナショナルへ。日本人は私ひとりで、言葉に苦しみました(>_<)」

高2〜高3 大学受験のため猛勉強！



「日本の大学の受験資格を取るため、毎日勉強漬けでした。写真は帰国前に友達と★」

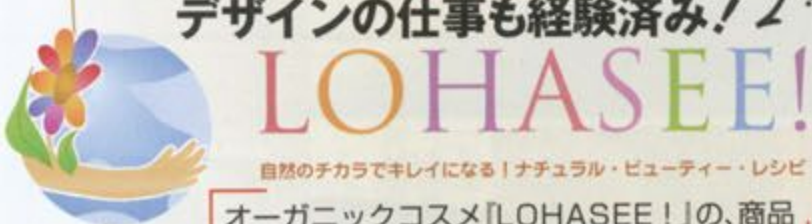
イタリア在住時の美術の時間、絵を描くことが大好きに！

ちなみに 好きな画家 フリーダ・カーロ&モネ

フリーダはメキシコの画家で生涯が映画にも



デザインの仕事も経験済み！



オーガニックコスメ『LOHASEE！』の、商品ロゴのデザインをやらせていただきました！

帰国後はこうして語学力をキープ！

1 海外ドラマを英語で観る



気になる海外ドラマを英語で観て、楽しく勉強。わからないところだけ字幕をチェックします

2 友達と英語でTelする☎

英語を話す機会を作るのが大事！ 英会話友達と電話するときは、英語しばりでTALK！

3 『REAL MODELS』に出演中の中野裕太さんとイタリア語で話す！

大学時代にイタリアへ留学していた中野さんと、撮影の待ち時間中によくイタリア語で会話を。勉強になります！



4 英語訳された本を読む！



辞書を引きながら、ゆっくり読み通します。日本語で読んだことがあって、内容をわかっている本がまずはオススメ

Cooking
料理

健康&美容のことを考えて、なるべく自炊しています！ 簡単だしおいしいし、作るのはやっぱりイタリア料理が多め★



←エプロン／私物

しづかの自炊〜冬の掟〜

体を冷やさないよう、必ずあたたかいものを食べるべし



基本的なことだけど、スープやグラタンなど、あたたかい料理を必ず作って食べてます！ 特にスープは翌日あっため直しても、味があまり落ちてないのでGOOD

イタリアの食事が恋しくなったら、イタリアン食材専門のスーパーEATLY(イータリー)へ！



DATA
EATALY 代官山店
パスタなど本場の食材がズラリ！ ㊟東京都渋谷区代官山町20-23 ㊖(マーケット)10:30〜21:30☎03・5784・2736

モテるとウワサの
平山美春
その実態を
大検証！

Case 1 モデルでは珍しい?! 上品エレガントな私服



胸キュン度 5キュン



証言者
スタイリスト
林 良子氏
「22才、等身大の女のコらしいリアルクローズがお得意。ミパのコーデは、どんなシーンでも好感がモテます♥」

Case 2 キュートなフリーザーバッグで、フルーツを持参



胸キュン度 7キュン



証言者
カメラマン
深山徳幸氏
「朝早い撮影に、自宅でカットしたフルーツを持ってくる美春。キティちゃんの袋に入れて、スタッフに配る姿は本当にカワイイ」

Case 3 触りたくなるようなもっちり肌

胸キュン度 8キュン

証言者 ヘア&メーク阿部知洋氏



「もっちり、ふっくら。つるんとして毛穴レスな美春の肌は、まさにマシュマロ肌！ マシュマロ娘！ そりゃ～男子はたまりません」

Case 4 完璧なハート型リップ

胸キュン度 10キュン





証言者
ヘア&メーク
池田 敏氏
「チュンと尖った上唇。グロスを塗るたびに、唇のハートを感じてます（キモっ）。リップを塗らなくても、ほのかにピンクなのも素敵ですね」



Chapter 9

ほんわか愛されオーラ放出中♥

平山美春

Miharu Hirayama

赤ちゃんみたいなマシュマロ肌と屈託のない笑顔。表情豊かに、弾む関西弁。彼女と話す誰もが微笑む。美春に心を奪われる。いつも素直でナチュラル。22才、等身大の女子大生だった彼女が、最近、〝キレイ〟になった。ますますモテる平山美春、その魅力の〝素〟に迫りました。

ベアトップ¥5,145（FREE'S SHOP〈FREE'S PHRASE〉）、パンツ／私物

ってことで本人に直撃
モテるって言われて実際どお?

〝人からよく思われること〟絶対的な〝ものさし〟じゃないけど、大切なコト

自分ではわかんないけど、実際にモテてるなら普通にめっちゃうれしい（笑）！ でもさ、〝モテたい〟ってあんまりプラスのイメージない感じがする…。狙ってる、みたいな。でもね、私は大切なことだって思うの。人からよく思われたいって思うコト。それって、評価や意見に流されるってことじゃなくて、その人への尊敬だと思うんだ。自分を見てくれている人への。それをどう受け止めるかは自分次第。少なくとも、聞き入れる素直さや柔軟性はいつでももっていたいって思ってるの。

〝女のコ〟。その感覚は仕事をしてても忘れたくない。恋もするし、好きな人には好きになってほしいって思う

モテるって、究極を言えば自分が好きな人に好かれるってこと。それがいちばん難しいよね。でも、そういう〝女のコ〟な部分はもち続けたいな。仕事も大好きだけど、それだけでいっぱいいっぱいになっちゃうと、私らしくいられないの。恋をして、キレイになる。自分を磨く。輝く。どんなときも恋するモデルでありたいって思う。

改めまして、はじめまして♥
平山美春ってこういうコ!

・1987年2月18日生まれ　・水瓶座　・A型

1.最近のMYブームは？ スポーツ観戦。特にサッカー！ **2.あだ名は？** ミパ、ミパルンルン **3.口癖は？**「ホンマに？」「めっちゃ」「違うか!?」 **4.長所は？** マイペース **5.短所は？** ワガママ **6.好きな人のタイプは？** ①スポーツする人 ②常に目標を立て努力している人 ③楽しませてくれる人 **7.好きなブランドは？** グレースコンチネンタル、芦屋のセレクトショップ〝PROM〟。 **8.影響を受けた本や映画は？** 映画『オペラ座の怪人』、マンガ『花の慶次』、本『ダンス、ダンス、ダンス』 **9.座右の名は？**「10年後、20年後のためにインナービューティを磨く!! そして武勇伝を残す」 **10.10年後の未来予想図は？** 結婚していいママになって、家族で経営するお店を持ちたい。

最近のHAPPYな瞬間の写真見せて♥



←「仲よしのしづかと♥ ガルトーしながらのご飯が至福のとき」



→「バレエの発表会のときの写真。ほかにも、お華やお茶、習い事が好きな子どもだったな」

子どものころの写真見せて



モテる、モデル♥美春!!

モテの秘密はお部屋にあり!

伝わってるかな〜?! 美春のモテっぷり! 多くのスタッフをトリコにするモテの秘密を探るため、美春の自宅に突撃〜!



一見、シンプルな
白ベースのお部屋…but
実はモテ要素満載でした♥

3 キレイな女性から"キレイ"を学ぶ



→「頑張る女のコが成功していくサクセスムービーが好き! 単純だけど"私もやらなきゃ"って思えるし。落ち込んだときの特効薬です」

ガールズムービーをコレクション中♥





先輩モデルのリアルサクセス本!

←「やっぱり素敵。こんなふうに年令を重ねられたらって、今の自分を刺激しながら、未来の自分を想像しながら読んでます」

4 かわいい服が詰まったクローゼットはいつでも美しく!



ランジェリーはラッピングBOXで目隠し



→「透明のBOXを入れたりすると、どっと生活感が出ちゃうから、キュートなBOXを愛用中。どちらもグアムで買いました♪」

ショッピングバッグが大活躍

→「奥行き的にも高さ的にも、ショッピングバッグが最適! ちなみにハイブランドのは丈夫でかわいくて◎」



ちなみに私服は品よくHigh&Low MIX♪



←「ローリーズファームのジャケット(約¥4,000)×JILLSTUARTの花柄スカート(約¥15,000)でかっちり上品に」



←「カラフルなニットコートは、グレースで約¥40,000。ピンクのパンプスは韓国旅行で約¥3,000でGET♪」



←「芦屋のセレクトショップで買ったファーコートは約¥80,000。キラリーのキラキラBAGは約¥4,000でした」

㊙ワザはBAG IN BAG



↑「超簡単テクだけど、意外に使える。大きなBAGの中に、小さなBAGを入れて収納してます」

1 全身から漂うローズの香り♥



→「部屋中にローズの香りがあります♥ ローズって気分を明るくして、前向きな気持ちにしてくれる香りらしいの。だから疲れたときには、ローズのアロマキャンドルがオススメ。私が好きなのは"DEICA"♪　あと、ホルモンバランスを整えてくれる効果があるそうだから、女性の体にとっても必要な香りなんだよ。この香りがイヤって人もほとんどいないしね」



↙「バス用品もローズ!　特に"蜜肌"が好き♪ お風呂に入れるだけで、全身高保湿。お風呂あがりには、毛穴からローズの香りが!?」



→「人気のローズウォーター♥ ちょっとお肌が乾燥したときや、イラついたときにスプレーするとお肌も心もリラックスできる」

2 やっぱりおいしい料理が最終ウェポン!?

おいしそうとウワサの美春の食ブログ



タコ飯、カジキの生姜焼き

「しょうがもよく使う調味料のひとつ。代謝がUPするの」



ブリ大根、ひじき、梅和えササミ

「魚は苦手だけどブリ大根なら◎。大根多めで低カロリーに」



なすの肉詰め、きゅうりとタコの酢の物

「酢の物は、さらに上から黒酢もかけちゃうんです(笑)」



ロールキャベツ、アスパラサラダ

「ロールキャベツの中身はヘルシーな鶏肉がオススメだよ」



オムライス豆乳ソースがけ

「ミルクの代わりに豆乳を使うだけの簡単オリジナルソース」



五色納豆丼、ほうれん草のお味噌汁

「納豆、オクラ、山いものネバネバトリオが活躍しました」





↑「ほとんどの料理に使うのが、このふたつ!　油の代わりに、オリーブオイル。お酢の代わりに黒酢。たったこれだけで、体にもいいし、ダイエットにも◎」

CanCamモデルズの「バッグの中身」を大公開!

我らが憧れCanCamモデルズの、超プライベートな私物公開、愛用バッグ編。ヘビロテしているバッグの中には、どんなかわいいモノがひそんでいるの!?をネホハホ調べてきました!

CanCam models



西山茉希 / 徳澤直子 / 安座間美優 / 舞川あいく / 山本美月

愛用しているバッグは?

西山茉希 — Rikaのスター柄バッグ
「荷物は多い派だからサイズは㊅、ピンクでもかわいくなりすぎず、カジュアルな雰囲気がお気に入り」

徳澤直子 — ヴィヴィエのエナメルバッグ
「シーズン問わずに使えるベージュとマチありのサイズが◎。外ポケットも小物が入って便利だよ」

安座間美優 — PRADAのパイソン柄
「辛めバッグを探しているところに出合ったのがコレ♥ 冬の甘辛コーデに大活躍してるの」

舞川あいく — miu miuのバッグ
「今年の1月に色、形、収納力が◎で購入。こんな大きいバッグなのにいつもパンパンなのです…」

山本美月 — ヴィヴィアン・ウエストウッドのバッグ
「軽くてたくさん入るところがお気に入り。お財布と手帳も同じブランドで統一しています」

お財布のブランドは?

西山茉希 — バレンシアガの長財布
「ゴールドってめずらしくてかわいいでしょ♥」財布には㊙カードのみをINする主義なんだそう。

徳澤直子 — イヴ・サンローラン Y'Sメールシリーズの長財布
「去年の誕生日に事務所の社長にいただきました」お財布は歴代、長財布を愛用しているんだそう。

安座間美優 — PRADAの長財布
「去年の誕生日に1年間貯め続けた¥500玉貯金を解禁して買ったもの」総額¥137,500も貯めたそう!

舞川あいく — ルイ・ヴィトンの長財布
「2008年の年明けにGET。お財布は年初めに替えるといいって聞いてから、いつもこの時期に替えるよ」

山本美月 — ヴィヴィアン・ウエストウッドのふたつ折り財布
「使わないカードをため込んじゃうんですよ…。これを機に整理します!」と宣言していました。

コスメポーチ以外のポーチを見せて!

西山茉希 おかしポーチ / 携帯ポーチ / デジカメポーチ / 香りポーチ
「基本が㊅バッグなので、できるだけアイテム別に分けてポーチに収納するよ!」

徳澤直子 充電器ポーチ / サプリポーチ / リップポーチ
「充電器は携帯とiPod用をIN。リップポーチには薬用、保湿用リップを2本入れて使い分けします」

安座間美優 サプリポーチ / ペンケース / デジカメポーチ
「ポーチはマチなしで薄い形状のものが好き。ポーチが大きくなると荷物が増えちゃうから…(笑)」

舞川あいく 薬&絆創膏ポーチ(中身は)
「NINEのラメポーチには薬と絆創膏のエチケットグッズのほかに、つけまのストックも入れてるよ」

山本美月 ミュージックプレーヤーポーチ(中身は) / トラベルポーチ(中身は)
「実家から飛行機で東京に通っているので、トラベルポーチは㊙。キララポーチはクリーミーマミが♥」

バッグに入っているお守りは?

西山茉希 — 地元の友達にもらった手紙
「手帳にはさんでます。疲れちゃったり、へこんでるときに読み返すと元気がチャージできちゃうの」

徳澤直子 — パワーストーンのブレス
「運気UPにはこれがオススメ!! パワースポットでもあるハワイと屋久島のストーンブレスです」

安座間美優 — あいくからもらったポケットミラー
「あいくとおそろいのもの!! イニシャル入りで、使うたびに願いごとしたくなっちゃうの」

舞川あいく — 上賀茂神社のお守り
「家族旅行で京都に行ったときに買ったよ。汚れないようにお財布のカードポケットに入れてるんだ」

山本美月 — 友達との写真
「学校の文化祭や体育祭、移動教室など、行事のときの写真をINしています。楽しい思い出は宝物」

バッグの中のLOVEグッズは?

西山茉希 — 女らしい香水が好き
「フローラル系やジャスミン系など、女で癒される香りといつも一緒に。ボトルの美しさも重要デス」

徳澤直子 — マーク ジェイコブスのBLUSHの香水
「アトマイザー[illegible]入れて持ち歩きます。ジャスミンとの香りが1年以上愛用してます!!」

安座間美優 — くまさんチャーム
「バッグチャームとして連れて歩いてるの。ドット柄にフラワーモチーフ、パールも付いている欲張りくま!」

舞川あいく — キラキラアイテム
「デジカメ、DS、チェキのデコはネイルでお世話になっているes Nailで。ポイントはイニシャル!」

山本美月 — モデルコンテストのときの写真
「まだ夢みたいって思うことがあります♥ 憧れのモデルさんに囲まれて超幸せな瞬間のショット」

携帯ストラップを見せて!

西山茉希 — ドナルドダックのキーホルダー
「携帯のサイズとほぼ変わらない(笑)」から、バッグの中から携帯を探しやすいらしい!!

徳澤直子 — ストーン付きのエルモ
「エルモは去年の夏にトコパシで購入。それに明治神宮のお守りと2個付けしています」

安座間美優 — ダッフィちゃん
「10月に大好きなディズニーシーに行ったときに買ったよ。一緒にハロウィンミニーも付けちゃってます!!」

舞川あいく — キャラもの5つ付け
「かわいいものやミニチュアものに目がなくて!! ストラップは欲張っていっぱい付ける主義デス」

山本美月 — 展示会でいただいたストラップ
「SmackyGlamの展示会でいただきました。キャンディ型&カラフルなビーズがお気に入りです」

素顔に迫る11問11答

西山茉希 — Q 1日だけ好きな人になれるとしたら?
「外国人になりたい!!」
「英語が堪能な人に[illegible]です。いつか私も話せるようになりたいな～って願望も含めて!!」

徳澤直子 — Q 明日、地球が終わるとしたら何をしたい?
「家族や大切な人と過ごす」
「え～それは大変でしょ! でも私の大好きな人たちに会って、普段どおりに笑って過ごしたい」

安座間美優 — Q 今、夢中なことは?
「DSの『ドラゴンクエストIX』」
「移動中も家でも手離せないのがDS(笑)。全クリ(全面クリア)まであとちょっとなの～!」本気です。

舞川あいく — Q 最近ハマっていることは?
「メッセージカードを常備してお礼状を書く」
「カードは手帳やお財布に入れておくよ。気づいたときにお礼を書く習慣がついてから、人からほめられるようになったんだ」

山本美月 — Q 得意料理を教えて!!
「オムライス」
「実はまだ、これしか作れないんですよ…(恥)。でもうちのお母さん直伝なので、味には自信がありますっ!!」



梨衣名

FREE'S SHOPのバッグ



「超軽量＆ふかふか素材にヤられて購入!!　荷物が多いのでマチ㊇が、バッグを選ぶ絶対条件です🙌」

Diorの長財布



「半年前の誕生日にもらいました。デザインもかわいいし、カードも30枚以上入って実用性もありです」



「エチケットポーチにはミラー、常備薬、ミニチュア化粧水、耳かき(笑)を入れています」

ママからもらったお守り



「お金がたまるお守りなのでお財布にINしてます。チャーミングな招き猫の頭をなでて祈願します😊」

猿のキーホルダー



「なくしちゃいけないものは、大きいぬいぐるみと一緒にしておきます。中でもこれが♥なマスコット!!」

『不思議の国のアリス』のネコ



「8月にディズニーランドでGET。チェシャネコのキャラアイテムを只今、コレクト中なんです!!」

Q 好きな食べ物は?

「タバスコをたくさんかけたグラタン!」

「周りに驚かれるくらいのタバスコ好きで（笑）。グラタンの表面が赤くなるくらい、タバスコをかけたグラタン…最高です😊」

南條有香

LONGCHAMPのバッグ



「モコモコ感と明るめのブラウンが冬にぴったりでお気に入り。LONGCHAMPは軽くて便利なの!!」

ルイ・ヴィトン モノグラムの長財布



「丈夫で使いやすいので4年以上愛用中。毎日、お財布の整理をしてレシートをためない主義です」



「サプリは常に持ち歩きます。携帯の充電器を入れている〝tinkpink〟のポーチはヒラヒラ感が♥」

キレイな夕日の写真



「友達が富士山に登って撮ってきた写真です。素敵だし、見ていると心が洗われる感じがするの!!」

ママからの手紙



「ママからの手紙はもう数えきれない量！お気に入りだけを手帳に入れて、持ち歩いています!!」

コラボストラップ



「クラスキー×フリーズのコラボのものはチェックのベアに♥　大きめチャームが今の気分です」

Q 憧れの人は?

「西山茉希ちゃんです!!」

「笑顔が大好きです。優しくて明るくて。茉希ちゃんみたいな女性になりたいです!!」

平山美春

D&Gのレザーバッグ



「2年前にプレゼントでもらいました。物がたくさん入るから、学校にも仕事にも使っています」

PRADAの長財布



「お姉ちゃんからの海外のおみやげです。きれいなピンクとロゴ部分のハートがお気に入りだよ」



「細かくポーチに分けて収納。中身がすぐ思い出せるように、似た形や色のポーチは持ちません!!」

旧5千円札



「お財布の中を整理をしていて、ふと気づいたら旧5千円札で。手帳にはさんで保管しています」

村上春樹さんの本



「今さらですが(笑)。はまって読んでます。夢中で月に3冊ペースで村上さんの本を愛読中〜!!」

手作りのミッキーのストラップ



「パーツを合わせてオリジナルストラップを作成したよ。ミッキーとミニーのプレートにストーンもON！」

Q 明日、地球が終わるとしたら何を食べたい?

「たんや又兵衛の牛タン」

「おいしいものをいっぱい食べたい！って思ったら、やっぱりここしかないって思いました…(笑)」

近藤しづか

バレンシアガのザ・ファースト



「ものがたくさん入るし、どんな服にも合う！ 何より全身をすっきり見せてくれるシャープ感が◎!!」

PRADAのふたつ折り



「決め手は上品なゴールドです。小銭が出しやすいしカードもしっかり入るから、実用性も高め」



「ポーチは淡い系の色味が好き。なくしがちなアクセも、ポーチがあれば心配いらないんです!!」

2009年お正月の大吉おみくじ



「元旦に明治神宮で引いたもの。手帳にはさんで大切にIN」ほかにはイタリアのリラ札も！

ミュージック



「私の大事なエネルギー源♥ iPodを充電したまま忘れちゃったときは、かなりへこみます…(笑)」

マスターマインドのストラップ



「高級感のあるキラキラにひと目ぼれ♥ ちょっと重たいんですが…(笑)。かわいいから我慢!!」

Q 1日だけ好きな人になれるとしたら?

「マライア・キャリー」

「あの美声で、満員の大きなライブ会場で歌ってみたい♪　絶対に気持ちいいと思うもん！」

峰 えりか

Treesjeのブルーグレー色レザーバッグ



「やわらかい革と上品な色味が気に入って、今年の春に購入。たっぷり収納だから旅行にも最適!!」

エルメスのベアン



「チェーンバッグをお財布替わりにすることも。お財布選びのポイントは革!! で、手触り感が大事」



「便利ポーチは薬、裁縫道具、染み抜き、ネイルオイル、靴ずれ防止キットなどをIN。持ってると安心♪」

山田 優からもらったありがたやの塩



「沖縄産で〝守り塩〟ともいわれるお塩。肌身離さず持っていると塩の波動が身を守ってくれるんだって〜!!」

O・P・IのAVOPLEXクリーム



「朝イチ、撮影中など暇さえあれば全身に使っています。肌が潤うし、香りが癒やし系でこれがリピート3本目」

付けない主義

「携帯に付けるところがないので…。かわいいチャームはお部屋に飾りますね」

Q 名前の由来は?

「ルパン三世の峰不二子!」

「私自身、好きなキャラクターです。色っぽくてナイスバディだし♥ 思えば、小さいときに憧れていた時期がありました(笑)!!」

高橋メアリージュン

マーク ジェイコブスのトートバッグ



「エナメル素材と色が気に入って、今年の春に購入。洋服を選ばないからこの冬もヘビロテ中♪」

マーク バイ マーク ジェイコブスの長財布

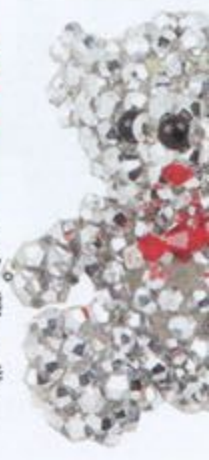


「カードも小銭入れも収納力㊇なところが購入の決め手。ファスナー付きだから、多少入れすぎても大丈夫(笑)」



「リップポーチには薬用リップ×1本、グロス×3本、口紅×2本、スティックファンデが入ってます」

Bliss Bear



「プレゼントされたブリスベア。幸せを呼ぶ小熊だから、お守り代わりに毎日持ち歩いてるヨ」

ニールズヤードのアロマパルス リラクセーション



「ポケットにすっぽり入る携帯用のアロマオイル。ロールオンタイプだから、直接肌につけられるのがよくて!!」

くまのチャーム



「Hello Kitty35周年のコラボストラップに、キラキラベアを付けて私らしいアレンジにしています」

Q 名前の由来は?

「聖母マリア様からとった名前」

「Maryはマリア様から、Junはお母さんが昔、大好きだった映画に出ていた犬が〝ジュンジュ〟という名前で、それをつけたんだって😊」

Fashion

おしゃれは古着MIXスタイル☆

「〝どこかにゆるさをプラスする〟のがMYポリシー。どんなアイテムも自分らしく着こなせる、梨花さんや山田 優ちゃんがお手本！」



←「チェックのメンズシャツは原宿の古着屋さんで。ブーツはママからのプレゼント♥」

↓「甘めのチェックワンピにレザーとハンジローのブーツを合わせた、THE 甘辛コーデ！」

←「フリルの女のコショーパンも、ブーツやバッグで〝ゴツさ〟をプラスするのが私流！」

→「〝大きめでツバが短め〟が帽子選びの条件！ ブランドはCA4LAのものが多いかな」

→「リボン付きシャツ×ハイウエストキュロットの、大人すぎないモノトーンスタイルがツボ♥」

←「アンティローザの切り替えワンピにふわ²リボンヘアで、さらにキュートさを強調してます！」



ブラウス￥11,550（Language 六本木ヒルズ店）

Chapter 10

キュートスマイルの新星☺

南條有香

Yuka Nanjo

撮影時にも、ヘア＆メークさんに自分に合うメーク方法や色味を聞いていたり、毎日美肌をつくるマッサージや料理をしたり。とにかく美意識が高いなんちゃん。きちんと手をかけたうるツヤ美肌と、愛くるしいフェースに期待が集まる、急成長中のモデルなんです！

なんちゃん's History

0才 兵庫県で生まれる
南條家・第2子の長女として、元気に誕生！ すでに目がパッチリの美人さん。「両親が幸せになれる字の画数を調べてくれて、〝有香〟という名前になりました」

小4（9才） すでにファッションフリーク！
小学生からおしゃれが大好き！「メゾピアノをよく着てたなぁ。鏡の前でのひとりファッションショーも、よくやってました（笑）」

中2（13才） ラブベリーのモデルオーディションに応募
愛読していたラブベリーの読者モデルオーディションに応募し、グランプリに！「大好きな雑誌のモデルの一員になれたのがうれしかったな〜♪」

高1（15才） ミスセブンティーンに選ばれて大活躍！
「順風満帆に思われがちだけど、モノクロページにしか出られなかったつらい時期も経験。努力は報われることを知った、ここでの5年間に感謝してます」

19才 CanCam専属モデルとしてデビュー！
ついに20代OL雑誌のモデルに！「先輩モデルさんと一緒の撮影は勉強になります。みんなにも、早く南條有香を知ってもらえるように頑張るぞ〜！」



CanCam 2008年8月号より

改めまして、はじめまして♥ 南條有香ってこういうコ！

・1989年6月24日生まれ　・蟹座　・A型

1.最近のMYブームは？ おふろで半身浴&エンタメ！ 少年マンガ（『ワンピース』が大好き）を読んだり、防水DVDプレーヤーで『X-MEN』などのアクション映画を観ると、汗がどっと出てくるの!!（笑）。**2.あだ名は？** なんちゃん、ナイトメア（きゃしゃなので…。ひょろ²だからだそう）。**3.口癖は？** 『ほんまに!?』（関西弁で）**4.長所は？** ほとんど怒らない **5.短所は？** ワガママ **6.好きな人のタイプは？** 少年の心をもっている人 **7.好きなブランドは？** Deicy、FREE'S SHOP、ROSE BUD（このあたりのブランドに古着をプラスするのが定番スタイル）。**8.影響を受けた本は？** 押切もえさんの『モデル失格』自分も頑張ろうって励みになりました！ **9.座右の銘は？** 「全力投球！」 **10.10年後の未来予想図は？** モデルをしつつ、キレイな奥さんになっていたい♥

「あのコ誰!?」「カワイイ!」って声にお応えして、

なんちゃんの笑顔のヒミツ大公開♥

実は今回がCanCamでみんなに〝私の中身〟を知ってもらえる初めての機会!! ってことで、5つのLOVE♥すべてをご紹介!



ファーティペット¥4,830(ユニックバー ヴェールダンス)、ワンピース¥29,400(スウィングル 有楽町マルイ店)、ピアス¥4,380(ジューシーロック〈ジューシーロック オリジナル〉)

Skincare

15才から続けてるマッサージで美肌をキープ!

「ティーン誌のモデルだったころ、『もっと小顔になりたい』って思ってはじめた、おふろ上がりの習慣。フェースラインがすっきりするの」



コレを使うよ♥

←内側からしっかり潤う保湿力㊪のクリーム。ロート製薬 ハダラボ 極潤ヒアルロンクリーム 50g ¥1,575

1



指で骨を挟んで上へスライドさせる

→両手を軽くにぎってアゴに置き、それぞれ人さし指と中指で骨を挟んで、耳横まで軽く押し上げる。

2



耳横の骨を上下にゆらす

→指で圧をかけながら耳横の骨を上下にゆらす。「ツボが刺激されるから、顔色がパッと明るくなる♪」

3



首筋〜デコルテまで滑らせる

→首筋〜デコルテまで指を滑らせ、リンパを流す。「血行がよくなって、顔のくすみが消える気が!」



たっぷりマスクする日はコレ♥

←「たっぷり塗って5分間放置するだけで、モチ²肌に!」クリニーク モイスチャーサージ EX 49g ¥6,300

Make

ポイントメークはグラデとツヤ感が合言葉♥

「メークは〝ふんわり感〟命☆ 濃くしっかりのせるんじゃなく、素のパーツを引き立てる色使いとツヤUPを心がけてるよ♪」

目の上は断然〝ぼかし〟主義!



ベージュブラウンで自然なグラデを。

↑「ブラウンシャドウの陰影とつながるように、目のキワのアイラインも指で軽くぼかす!」のがなんちゃんテク。

最愛アイテム



↙㊨黄味がかったラメ入りベージュブラウン。カネボウ ケイト リフレクトミラーアイズ BR-2 ¥1,470 ㊧WP(ウォータープルーフ)タイプ。ぼかしても使えるのが◎! M·A·C パワーポイント アイ ペンシル エングレイブド ¥2,310

ガーリーピンクチークで〝ピュア頬〟主義!



頬をまぁるく包み込むようにON

↑「チークは頬の高い位置に丸くのせるのがカギ! 笑ったときにピンクがきゅっと上がって幸せ顔になれるんです♥」

最愛アイテム



↙㊤薄づきで重ねやすい、シアーで明るいピンク。内側から血色がアップしたよう! M·A·C シアトーン ブラッシュ ピンク スウーン ¥3,150 ㊦シルバーラメ入りピンクが光を反射してキラツヤ肌に☆ NARS ブラッシュ 4023 ¥3,150

真ん中に光を集める〝うるぷるリップ〟主義!



中央に重ね塗りしてぽってり感を強調

↑「グロスを唇の真ん中にたっぷりつけて、ぷるんとさせるのが定番☆ 色味はチークと合わせてピンクをチョイス」

最愛アイテム



↙㊨オイル配合でツヤがUPしたミルキーピンク。ボーテ ド コーセー エスプリーク プレシャス ドレスオングロッシー ルージュ PK881 ¥2,625 ㊧なめらかなペンタイプのリキッド。クリニーク リップカラー スムージー C 06 ¥2,625

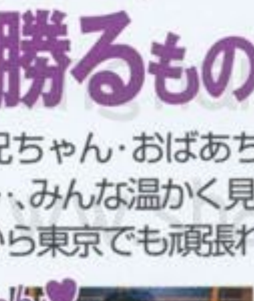
Family

内からのパワーの源は家族に勝るものナシ!

「パパ・ママ・お兄ちゃん・おばあちゃん・そして〝りん〟と〝らん〟…、みんな温かく見守ってくれる私の応援団。だから東京でも頑張れるんです!」



↑看護師をしているママ。「不規則な仕事で忙しいのにできるだけ私の帰省に合わせてお休みをとってくれるんです(涙)」



←「実家と同じ兵庫県内にあるおばあちゃんちは、いちばんのパワースポットなんだ〜☆」

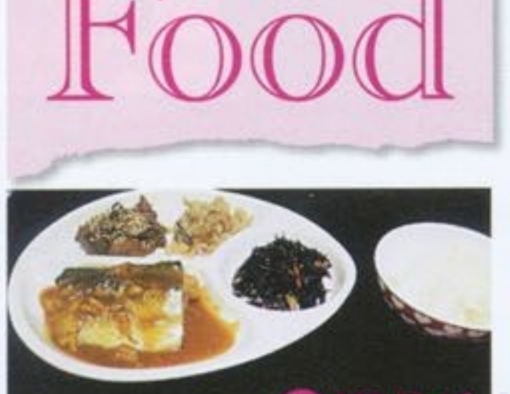


↑「〝りん〟は実家、〝らん〟はひとり暮らしで飼っているヨークシャテリア。とにかく癒される♪」

Food

オーガニック&手作りがマイルール☆

「実家にいるときから作ってたから、お料理歴は長いよ〜! 健康&おしゃれを兼ね備えた、創作料理(!?)にハマリ中」









↑「サバの味噌煮や鮭のホイル焼き、あさりの酒蒸しなど、今週は魚を多めに! カレーは鳥ガラにクミン·コリアンダーなどのスパイスをin! 味に深みがでて♥」

週5ペースで自炊中!

月 野菜中心のヘルシー和食が定番!



ネバネバおつまみ

「納豆·長芋の角切り、なめたけなど、ネバネバ食材をあえたもの。ヘルシーさ満点だから、おやつ代わりに食べることも」

ごろごろ肉じゃが

「具だくさんな肉じゃがは、実家で作ると喜ばれます! 具のボリュームがたっぷりなぶん味つけは薄めがポイント☆」

イタリアン春巻き

「ハーブ·チーズ·ウインナーにピザソースをかけて揚げた、オリジナルの春巻き。こってり感をハーブが中和していい感じ」

行きつけSHOPはココ!

「家から徒歩圏内のnodocaは、オーガニック系食品がそろっていてお気に入り♥ 週に2回は通ってます! イートインスペースでは、大好きなサバの定食が食べられるのもウレシイ♪」



※この企画で紹介した美容法には効果に個人差があります。



Chapter 11

モデルも勉強も、ポジティブ全開で頑張ってます！

梨衣名

Leena

カメラの前で魅せるクールな表情と、抜群のスタイル！…だけど、話し始めた途端、天然キャラが明らかに（笑）。そんなGAPが、梨衣名の最大の魅力。自他ともに認める素直さで、2010年もどんどん成長していきます！

改めまして、はじめまして♥

梨衣名ってこういうコ！

・1990年3月14日生まれ　・魚座　・A型

1.最近のMYブームは？ キモかわアイテム！ 動物の変顔が大好き（笑）。**2.あだ名は？** りっちゃん（学校の友達からは、ほとんどコレ）**3.口癖は？**「ポリポリ」（…かゆいところをかきながら、つい言葉に出しちゃう。「ポリる」っていう動詞も作りました😊）。**4.長所は？** ポジティブ&素直！ **5.短所は？** 人見知り **6.好きな人のタイプ** 自慢できる「何か」をもっている人 **7.好きなブランドは？** セシル、INGNI、FREE' S SHOP（撮影帰りには渋谷のマルイ、学校帰りには水戸のマルイにGO！）。**8.影響を受けた本は？** ベッキーの『心のとびら』（読むたびに前向きになれるの）。**9.座右の銘は？**「〝努力の天才〟になりたい」**10.10年後の未来予想図は？** 映画や舞台で活躍している女優さん♥（演技もレッスン中！）

最近のHAPPYな瞬間の写真見せて♥



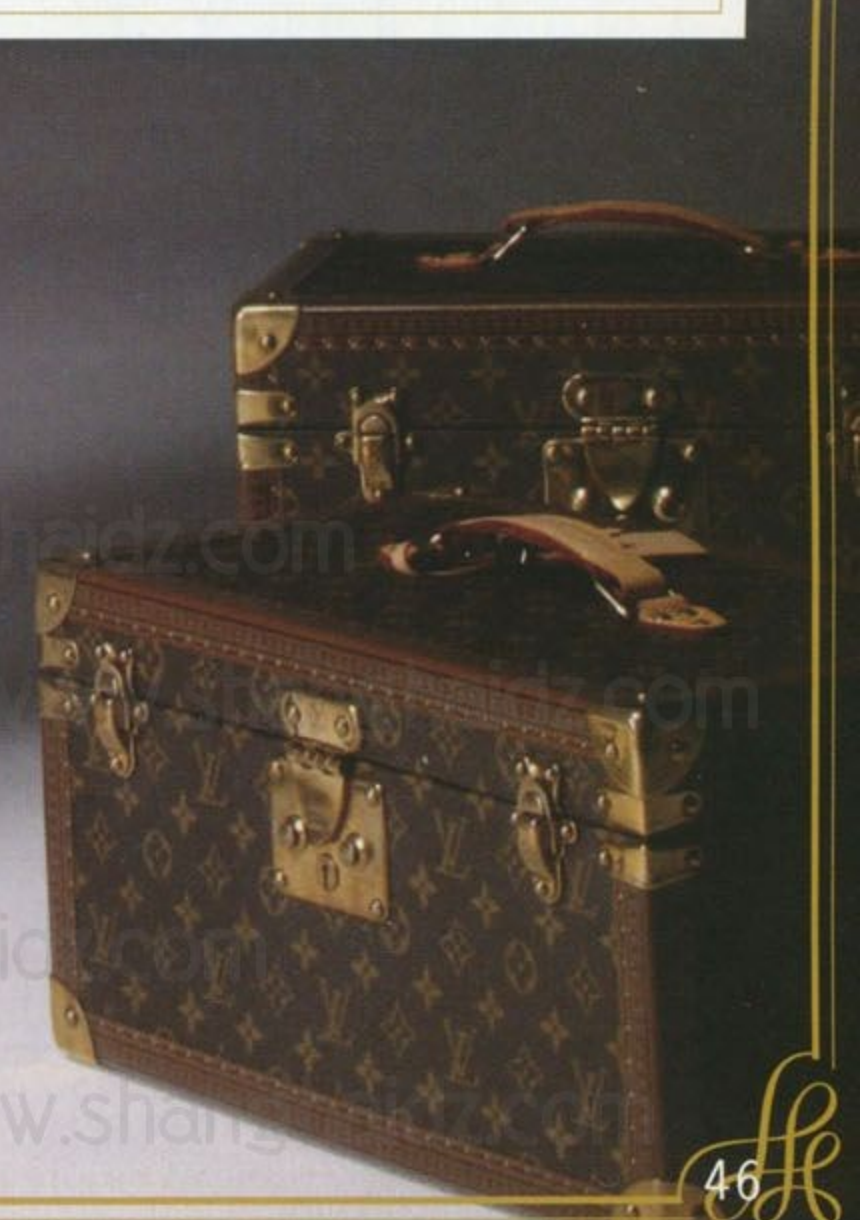
←「〝メアリーブレア展〟に行って写真中を購入。お気に入りの絵を見つけたよ♪」

子どものころの写真見せて！



↑「家族と出かけた北京の故宮。外で遊ぶのが大好きな元気っ子！」

コート¥72,450（バーバリー・ブルーレーベル）、バッグ¥8,925（31 Sons de mode）、靴¥8,295（イーボル〈BABY PURE〉）、サングラス¥4,200（Plush＆Lush〈Plush＆Lush〉）、ピアス¥3,990（アビステ）、時計¥4,998（OZOC）、右のルイ・ヴィトンのBOX［前］¥438,900・［後］¥472,500（ルイ・ヴィトン カスタマーサービスセンター）



モデルとして
向上したいから…
本気で頑張りました

梨衣名の女子力徹底UP↑塾

「撮影に慣れつつある今が、実はモデルとして伸び悩む時期なのかも…」悩みまっ最中の梨衣名。この企画をきっかけに、自分をもっとUPさせたい



教えてくれたのは…
上野水香さん
1977年12月23日生まれ。チャイコフスキー記念東京バレエ団・プリンシパル(主演ダンサー)。美しいスタイルと華やかなオーラで注目を集める、日本を代表するバレリーナ。現在は1月に主演する『ラ・シルフィード』のリハーサルで大忙しの毎日。



梨衣名 カーディガン¥19,950(VICKY〈ビアッジョ ブルー〉)、パンツ¥16,590(ジオン商事〈ドレスレイブ〉)、靴¥29,400(銀座かねまつ6丁目本店)、バングル[6連]¥840(お世話や)、ネックレス[短]¥13,650(アナ スイ 伊勢丹新宿店)、ネックレス[4連/長]¥8,295(アブワイザー・リッシェ)
上野さん トップス¥13,650(VICKY〈QUEENS COURT〉)、パンツ¥8,295(Joias)、ブレスレット[2本]¥6,300(プラス ヴァンドーム 西武有楽町店)、靴・ネックレス・リング/私物

私、モデルとしてまだまだ未熟ですから…。

▶モデルになったきっかけ
現・所属事務所のオーディションでグランプリを受賞

CanCam2009年2月号で
専属モデルとして華々しくデビュー！

BUT ▶目力・脚…コンプレックスと向き合い、試行錯誤の日々…。
CanCam5月号では、メークで大人め顔に変身！

撮影で一緒になる先輩たちのような強い瞳になりたくて、つけまつげや目のキワのアイラインなど、いろんなアイメークを研究していた時期でしたね



cancam5月号より

CanCamモデルになって早1年。
美意識・表現力・品格…メークだけじゃなくて、
もっと根本から変わりたい!! と決意

梨衣名のお悩み **1**

「強い瞳」「圧倒的な存在感」を身につけたい！

だから、バレリーナ・上野水香さんに "表現力"を学びに行ってきました！

Q. 緊張やプレッシャーの克服方法は？

A. マイペースでいること！

「舞台は"生もの"なので、緊張は仕方のないこと。いいところを見せなきゃとか、誰かに負けないようにしないと！ と思うのではなく、ペースをくずさず自分が満足できる演技をすることが大切だと思っています」

Q. 初心者にもできる、スタイルアップ術を教えてください

A. 体の軸をまっすぐに！



「体に軸が通っているイメージをもちましょう。自分の姿から目をそらさず、鏡の前で毎日少しずつ姿勢の確認を続けることで、全身のラインが明らかに違ってきます！」

上野さんから学んだコトまとめ

1 上半身の重心がブレない！



「左右に動いてポーズをとっても、上半身が動かないんです！ 背筋がピンと伸びてる堂々とした姿勢は、それだけで抜群の存在感でした」

2 指先まで神経をとがらせる！



「"指先・つま先など、体の先端にまで意志を感じる動き"をされていて、引き込まれました…感動 指の使い方、私も気をつけなきゃ！」

Q. 強い瞳の印象を与えるため、舞台で心がけていることは？

A. 目だけで語れるくらい目に気持ちを込めるんです！

「舞台ではいつも、"顔全体の表情をくずさず、目だけで演技ができるように"と教えられてきました。普段から目の中に表現したいことを浮かべて、それを最大限に出すように心がけています。目の大きさは関係ありません。遠くから見てわかることは、"目の大きさの違い"ではなく"目の力の違い"なんです！」



Q. 美をキープする秘けつを教えてください！

A. 自分に合うものを知って少しずつ、長く続ける！

「まずは自分を観察することが大切！ 私は太りやすいほうなので、舞台が近づくと炭水化物や甘いものを控えるなど食事制限をしています。それと、自分の個性を出せるものを見極めることが、美につながるのかな。私が海外のパーティでよく着るドレスは"ヴィヴィアン タム"。デザインが大好きなのはもちろん、体型にピッタリなんです。外国の方にも受けがいいですし、お着物みたいにかさばらないのも◎。美容もファッションも、自分が心地よくいられるものを選ぶのが一番！」



リフレッシュしたいときは、岩盤浴"石の癒"へ。「ここで売っている"エネルギーウォーター"は発汗効果が㊩！ まとめ買いして、常温で飲んでいます。私のパワースポットのひとつ(笑)」石の癒 桜新町店
㊟東京都世田谷区桜新町2-9-2 TNKビル3F ☎03・5426・4114

梨衣名のお悩み 2

字がキレイな女性を目ざしたい！

だから、書道家・中塚翠涛先生に〝美しい字を書くコツ〟を習ってきました！



ココが OKポイント

次の画を意識できていて◎！
「払うときに次の画を意識できているので、文字全体にグンとまとまりが！ 縦に軸が通った、美しく意志の感じる字に！」

ココが心のゆとり
「ハネる瞬間にひと呼吸置いていたので、のび²とした力強い線が生まれました。ハネ上がりも力強く、字の安定感がUP」

バランスが最高！
「左右に〝払い〟がある漢字は、四角形の中に文字がおさまるように意識して書くと、バランスがグッとよくなるんです」





NG 筆の〝払い〟が雑なのが残念！ もと²クセがない素直な字なのに、もったいない〜



中塚先生から学んだコトまとめ

1 紙と向き合う時間＝自分と向き合える時間
「字があれちゃうときは、心に余裕がないとき。心を落ち着けて字を書けば、不思議と気持ちも整理できます。心と文字はつながっているって感じました！」

2 人に思いを丁寧に伝える手段！
「心のこもったキレイな字からは、書いた人の気持ちが伝わってくる気がする！ 相手にとって読みやすい丁寧な文字なら、きっと大切な思いも伝わるよね♥」



梨衣名 トップス¥5,985（Lagunamoon）、ピアス¥4,980（ジューシーロック〈ジューシーロック オリジナル〉）、ネックレス¥15,000（LA☆CELEB〈KENNETH JAY LANE〉）

2 続いて筆ならし



➡ひと筆書きで筆先をならす。しっかりした強い線が書けるよう、ボールペンより立て気味に書くのがコツ。

3 数字の練習



➡紙に筆先を置き、筆圧をかけたまま腕全体を使って筆を横にひく。㊊「だん²線が強くなってきた！ その調子！」

4 ついに名前の練習



➡どの字を書くときも、次の画を意識するのがポイント。㊑「自分の名前を、こんなにしっかり書いたのは初めて岀」

教えてくれたのは…
中塚翠涛先生



4才から書を学び、日展審査員の高木聖雨氏に師事。現在は旅館、商業施設など空間の文字デザインを幅広く手がける。

どうして字がキレイなほうがいいの？
「文字を読んでもらうこと＝その人の時間をいただいているということ。だからこそ、ほっと温かくなる文字を書きたいですよね」

筆ペン字START！

1 まずは姿勢を正して！







↑紙の正面に座り、リラックスした自然な姿勢で背筋を伸ばす。添える手にも、余分な力をかけないように。

使用したのは… **ぺんてるの中筆**



←筆に近い感触で、書き心地がなめらか。毛先にコシがあるので、初心者もTRYしやすいそう。

梨衣名のお悩み 3

脚の冷えやむくみを改善したい！

だから、スタジオ インスパイリング主宰・Micaco先生に〝骨盤矯正で美脚術〟を習ってきました！



梨衣名 タンクトップ・パンツ／ともに私物



Micaco先生から学んだコトまとめ

1 骨盤が正しい位置にないと美BODYは作れない×○×！
「脚を細くしたいときって、今まで脚だけに注目してました（反省）。骨盤を整えることで血流やリンパの流れを改善して、やせやすい体に変えていきたい！」

2 体重より見た目の変化を気にしよう
「体重だけ落としても、姿勢や体のラインがゆがんでいたら、キレイなボディラインとは言えないよね。これからは〝体の内側からキレイ〟を目ざすぞ〜岀」

Step 2 冷えを解消！

体の冷えは、血流の滞りから起きる現象。㊊「簡単マッサージで、血液の流れをスムーズにしましょう！」

1 足で脚をマッサージ!?



➡床に座り、片足の裏でもう片脚のふくらはぎを指圧。イタ気持ちいい強さで、骨の内側を下➡上に3点押す。㊑「足なら、力が入りやすくて手軽」

2 ひざの裏のリンパを流す！



↑リンパの流れが滞りやすいひざの裏を触り、指を30秒間丸く回転させる。寝る前に行うと脚全体が温かく！



美脚

1 両脚を交差させてまっすぐ立つ



←両脚を交差させて立ち、ひざをつけたままつま先を開く。前後の足先は平行になるように！

2 ひざを開くように脚を曲げる⇔伸ばす



←ひざを開いて、脚の曲げ伸ばしを5回繰り返す。脚を伸ばしたとき、ひざとひざをきちんとつける。

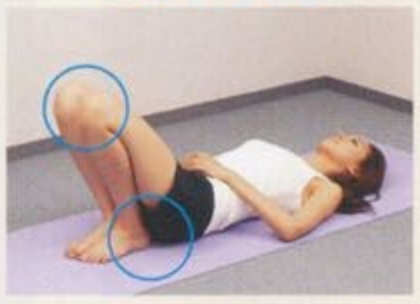
3 3点に力を入れて息を5回はく



←最後に、伸びあがった状態でおなか・お尻・ひざに力を入れ、息を5回はく。左右同様に繰り返す。

骨盤を締める

1 あおむけに寝てひざを立てる



↑床に横になって両ひざを立てる。㊊「このとき、両足のかかととひざをしっかりくっつけるよう注意！」

2 お尻をもち上げて上下にバウンド



↑手をおなかに置き、お尻をもち上げてかかとにひきつけ、そのまま腰を上にバウンドさせる。

3 さらにお尻を高い位置でキープ



↑息をはきながらお尻をさらにグッと上げ、10秒間キープ。代謝が上がり、太りにくい体づくりに有効。

教えてくれたのは…
Micaco先生



スタジオ インスパイリング主宰。美しさの創造をライフワークに、女優・モデルのトレーナーとして人気。『夢のダイエット』など、骨盤をケアしてやせやすい体を作る方法を掲載した著書も多数。

インスパイリング エクササイズって？
「体の内側を刺激して骨盤のゆがみを正し、美しいボディを作るエクササイズです」

Step 1 むくみを解消！

梨衣名の悩みを解決するには、ゆがんだ骨盤を正常な状態に戻すことが㊙。毎日少しずつ行うことが、むくみ解消の近道！

骨盤をゆるめる

用意するのは **〝伸びないひも！〟**

骨盤をゆるめる動作では、伸び縮みしにくいひもを使用。腰骨までの長さがベスト。タオルやなわとびでもOK。



ひもをかけて体を左右に倒す

➡ひもの端を手で持ち、片腕を真横に開き、腰をひねり倒した状態で15秒キープ。必ず左右同様に行って。





梨衣名のお悩み
4
女性らしいしぐさを身につけたい！

だから、パーツモデル・金子エミさんから"美しぐさ"を学びました！

教えてくれたのは…
金子エミ先生
子育てや家事をこなしながら、38才になる現在も第一線で活躍し続けている、カリスマパーツモデル。



Step 1 "美UP↑"手しぐさ

金子（以下㊎）「手は動きが目立つのに、意識がおろそかになりがちなパーツ。よくある日常のしぐさを意識し、品格のある手を目ざして」

more² "美テク" ティッシュパック



1 化粧水をたっぷりスプレー
←手の甲にティッシュを1枚載せて、スプレー化粧水をまんべんなく吹きかける。ティッシュが半透明になるくらいの量を。



2 指の間でティッシュをカット
→化粧水が充分ゆきわたったら、指と指の間のティッシュをハサミでカット。自分の手の形に合わせて、すき間をつくる。



3 ティッシュを指に巻いて3分間保湿
←切った部分を指の側面に巻きつける。もう片方も同様にパックし、3分間放置。ティッシュを外して化粧水をなじませる。

グラスの持ち方



←グラスを持つときは、腕を体に寄せ、ひじを閉じるのがコツ。㊜「手首を外側に向けると、あら！ エレガント♥」



→無意識にグラスを持ち上げると、ひじが開いてがっしりしがち。優雅さとは無縁の結果に。

小物の持ち方



←小物を触るときは、"指の腹"を使うのが正解！ 指先を意識することで、ちょっとした動作も美しく見えるそう。



→指先で物をつかむと、指が曲がって乱雑なイメージ。物を持っていない他の指まで丸まって、だらしない印象を与えてしまう。



香りを楽しむときも♥



朝のメーク中も！

こうやって応用中！
←「学んだことは㊜実践したいんです！ 誰も見ていないときこそ、きちんと身につけておきたいから…」

Step 2 "美UP↑"脚しぐさ

㊎「脚は、体の半分を占める超重要パーツ！ ただやせて細くするのではNG。しぐさを変えることではじめて、真の美脚になれるんです」

more² "美テク" キッチンペーパーパック



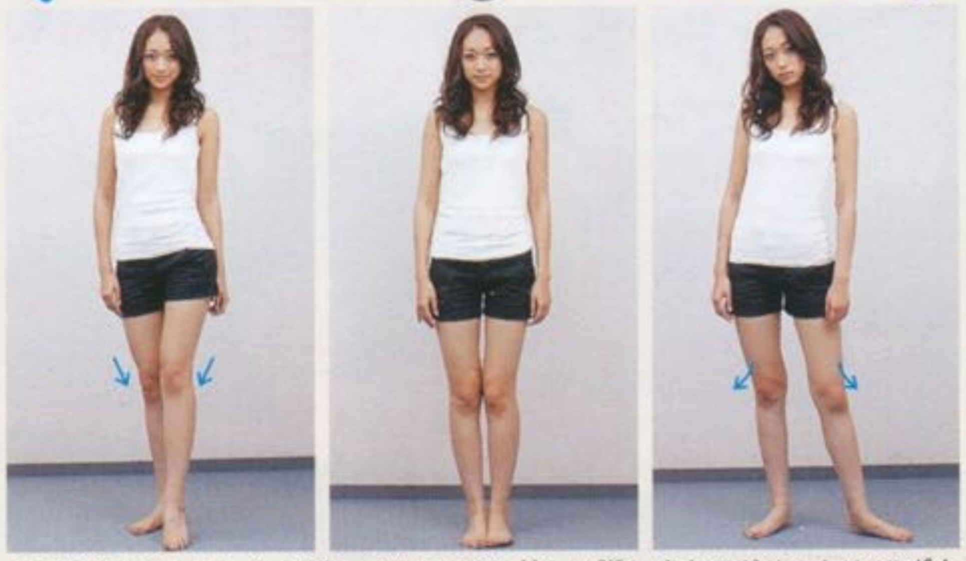
1 脚全体をシートマスク！
←キッチンペーパーをつま先～ひざまで巻きつけて、化粧水をまんべんなくスプレー。脚の裏側も忘れずに😊



2 アルミホイルで保湿効果UP
→アルミホイルを足首～太ももまで巻いて、10分置く。㊜「脚全体が蒸されて、化粧水がぐんぐん浸透する！」

立ち方

← "美UP↑" 基本 "美DOWN↘" →



↑梨衣名が3パターンの脚しぐさにTRY。美しい脚しぐさのポイントは、ひざを内側に向けて立つこと。㊜「立ち方によって、長さが断然違って見えるから驚き！」

座り方



↑㊎「スカートの日は気をつけていても、パンツをはいた日は脚が開いたままになることが多いのでは？ かかとを地面につけて座ると、脚が短く見えてしまいます」

↑片足のかかとを地面から上げておくと、ひざ下がすらっと長く見える効果が！ ひざの角度は90°に近づくようにして。

↑立ち方と同じく、座るときもひざを内側に向けるのがカギ。両ひざをつけて、足元はひざよりも外側に置くとキレイ！



金子さんから学んだコトまとめ

1 日々の心がけひとつでしぐさが変わる！
「ふたりのお子さんを育てながら、パーツモデルのお仕事もこなす金子さん。普段の生活の中に、しぐさやケアを組み込むやり方、ホント勉強になった♡」

2 身の回りのアイテムを味方につける！
「キッチンにあるものを使ったケア方法は、目からウロコ！ 高価なコスメや美容グッズを使わずに、家でこんなに本格的なケアができるんだって感動☆」

スカート¥7,245（セシルマクビー ファビュラス）、ベルト¥4,095（EGOIST 渋谷109店）、靴¥24,150（ブティックオーサキ 原宿店〈アキラオーサキエレガンス〉）、ピアス¥2,100（DURAS）、ネックレス¥5,250（ジネスアトレ恵比寿店）、バングル［3本セット］¥5,250（Immanoel）、シャツ／参考商品（LE SOUK）

くれてありがとう!!　2010年も私たちをよろしくお願いします!

CanCam読者のみなさまへ

Message from models



CanCamをご覧のみな様♡

これからもCanCamをきっかけに
みなさんが少しでもキラキラ＊happyな時間を
過ごせますように!!!
私も昨日より今日、今日より明日!
少しずつ前進あるのみです!
笑顔を大切に感謝の気持ちを忘れず
がんばります♡
徳澤直子



CanCam読者の皆さんこんにちわ
モデルBOOK楽しんでいただけてますか??
皆さんと一緒に"Girls"として、これからも
Happy求めておしゃれしたり、楽しいコト
したりしていきたいと思います
CanCamを通して…happy lifeを過ごし
ましょうね♡
これからも宜しくお願いします
Makiより

Thank You



Dearest CanCam readers♡

いつもありがとう
これからも、もっともっと輝いた私を見せていくので
よろしくお願いします♪
メアボブもマネしてみてね♡(笑)
では、輝かしい日々を…。
Peace Marejun
From: 高橋メアリージュンでした

CanCamをご覧の皆様こんにちは!!
岬あかりです。
今年の冬も女を磨いて
すてきな2010を迎えましょう。





こんにちは♡♡平山美春です!!
22サイになり、私は大人の女性へと
なるべくインナーも含めてビューティーを
磨き中です。
内面も外見も輝けるように
共に頑張りましょう♡♡
Miharu

19pa ココまで読んで

拝啓、



DEAR♡ CanCam 読者のみなさん♡

いつもCanCamを読んでくれて、
ありがとうございます!!!
これからも可愛く、オシャレな
CanCamをつくっていくので、楽しみに
していてください♪ ミュウ



お久しぶり♡
舞ッあいくデス!!

最近…やっぱり自分は
オシャレも仕事も恋も全部大スキ!!!
なんだと、つくづく感じています♡
みんなで"女の子"を
楽しみましょう…♡
Aikuより



いつもCanCamを読んでくれて、
本当にありがとうございます!!
『ミニカッコイイ』いかがでしたでしょうか?
"ファッション"も"生き方"も！カッコ良く
輝ける女性になれるよう頑張りますので♪
これからもヨロシクお願いします♡
いつもありがとう♡♡♡
しずか



cancam読者のみなさまへ：
こんにちは！梨衣名です☺
cancamモデルとしてもうすぐ1年近く
経ちます！毎月号ごとにいろいろと
吸収しながら新しい自分を発見して
います。今回は女子力もUPさして
どんどん進化中!! これからも
梨衣名とcancamをよろしくお願い
します!!☆
梨衣名より

DeaR CanCam読者のみなさん

まだまだモデルとして未熟者の私ですが、
これからたくさん撮影をして、勉強して、
もっともっと立派なモデルになれるよう頑張るので、
応援よろしくお願いします―☆ (´・ω・`)♡
FROM 山本美月



CanCam読者のみなさまへ
まだCanCamモデルにならせて
いただいて間もないですが、
これからもっと②勉強して頑張
っていくのでおうえんして下さい♡
よろしくおねがいします☆
南條有香





★マークのついている服はCanCamのCMで着ているものだよ。詳しくはCanCam.TVでチェックしてね♪

←美月ちゃん以外の専属モデル10人のブログは、こちらのCanCam.TV(PC版)で一気に見られちゃう！更新されるとスグわかるのが便利。URL http://cancam.tv



協力社リスト

ア

AHKAH couture maison(viviancouture) ☎03·3463·0140
AHKAH 神南本店(AHKAH) ☎03·3463·0222
arl.(rich) ☎03·5778·0081
R&E 渋谷109店 ☎03·3477·5016
RD ルージュ ディアマン ☎03·3794·5211
IKFインターナショナル(KIRALY) ☎03·6804·1128
アクセサライズ原宿店 ☎03·5414·0068
アナ スイ 伊勢丹新宿店 ☎03·3351·3521
アパハウスインターナショナル(ルージュ·ヴィフ) ☎03·5456·8898
アビステ ☎03·3401·8101
アプワイザー·リッシェ ☎03·3408·8443
アルバローザ ジャパン(アルバローザ) ☎03·3797·0563
アルページュ 渋谷パルコ店 ☎03·3477·8758
アンジェラ渋谷パルコ店 ☎03·5489·2370
イーボル(BABY PURE) ☎03·3847·0753
井筒屋 0120·738·563
Immanoel ☎06·6281·0144
INGNI ☎078·306·1100
INDEX (After All) ☎03·5117·2711
ヴァルカナイズ·ロンドン(グローブ·トロッター) ☎03·5464·5255
ヴァンテーヌ ☎078·392·1829
ヴァンドームヤマダ(ヴァンドーム青山、ck カルバン·クライン ジュエリー、ジル スチュアート、DKNY) ☎03·3470·4061
Vigny 0120·290·370
H & M ヘネス·アンド·マウリッツ·ジャパン ☎03·5456·7070
A·D·M·J(アクセソワ、ア·コバルト) ☎03·5785·0360
ABC-MART(NUOVO) ☎03·3476·5448
EGOIST 渋谷109店 ☎03·3477·5143
エスティーム プレス(モトナリ オノ) ☎03·5428·0928
SBY Happy Room心斎橋OPA店 ☎06·6282·8036
エナソルーナ 伊勢丹新宿店 ☎03·3226·1376
ef-dé 0120·290·370
エフ·ディ·シィ·プロダクツ(4℃) ☎03·5719·3266
エリット(ルル ギネス、ロリポップ) ☎03·3861·7958
LA☆CELEB http://www.la-celeb.com
L.CHANCE渋谷109店 ☎03·3477·5074
お世話や ☎03·5358·1375
OZOC ☎03·5117·2711
オペーク ギンザ(ジェシカ カガン クシュマン) ☎03·5250·1184
オンワード樫山(prideglide、rosebullet) ☎03·5476·5811

カ

CA4LA ショールーム ☎03·5775·3433
カネボウ化粧品(コフレドール、ラヴーシュカ) 0120·518·520
Covergirl(bonica.) ☎03·6416·1332
Xmiss (Xmiss in My room) ☎03·5722·9521
銀座かねまつ6丁目本店 ☎03·3573·0077
goocy 渋谷パルコ店(goocy) ☎03·3477·5799
GOOD OFFICE(RITA JEANS TOKYO) ☎03·3485·7877
Cry(Têca) ☎03·6419·1939
グランドエッジ 渋谷109店 ☎03·3477·5081
クリニーク ラボラトリーズ ☎03·5251·3541
グレースコンチネンタル 渋谷パルコ店(DIAGRAM) ☎03·3477·8769
5351プール·オム エ ラ·ファム青山店(5351プーラ·ファム) ☎03·5467·5977
ココシュニック ☎03·3497·1309
ココ ディール ☎03·3794·6800

サ

サイドフェーム ジャパン(アンテプリマ/ワイヤーバッグ) ☎03·3794·6976
ザ グランドホテル ウォーターフォール トウキョウ by エー·ディー·エム·ジェイ http://www.admj.co.jp/
ザ·ファースト スタイル有楽町マルイ店(ペペカステル) ☎03·6738·3870
サマンサタバサニューヨーク 新宿マルイ本館店 ☎03·5919·7330
サマンサベガ プランタン銀座店 ☎03·5159·6381
ザラ·ジャパン(ザラ) ☎03·6415·8061
サン·トロペ コーポレーション(カリストガ、セヴン·トゥエルヴ·サーティ) ☎03·5603·1381
SANYO SHOKAI(C.R.室)(SmackyGlam) 0120·340·460
Secret Candy ☎03·5117·2711
ジェットン(ナインシックスティ) ☎03·5457·0566
ジェラート ピケ ルミネ新宿2店 ☎03·3345·7103
ジオン商事(ティティンザストア、ドレスレイブ) ☎03·5792·8003
資生堂 0120·81·4710
ジネス アトレ恵比寿店(ジネス) ☎03·5475·8364
シャーロット ロンソン ☎03·5467·1889
ジャコモ·リュクス／モード·エ·ジャコモ プレスルーム(マニュ) ☎03·5464·1775
シャネルカスタマー·ケア·センター(香水·化粧品) 0120·52·5519
charmant 渋谷109店 ☎03·3477·5135
ジューシーロック(ジューシーロック オリジナル) http://juicyrock.co.jp
ジュエルチェンジズ 渋谷店 ☎03·6415·7801
シュガー·マトリックス(ストロベリーフィールズ、ユニバーバル ミューズ) ☎03·3791·8111
joujou ☎078·393·8036
Joias ☎03·6438·0589
showroom line(LNA、Whiting&Davis) ☎03·6416·1200
Jolly Boutique(Jolly Days、LYDIE) ☎03·5786·1832
JILLSTUART ☎03·5467·1827
JILL by JILLSTUART(rosy monster) ☎03·5467·9881
JILL by JILLSTUART SELECT ☎03·5467·9881
新装大橋(撫松庵) ☎03·3661·0843
スウィングル 有楽町マルイ店 ☎03·3213·0701
stola ☎03·3794·0688
snidelルミネ新宿2店 ☎03·3345·5357
Spiral Girl ☎03·5489·0407
セシルマクビー 営業本部 0120·628·668
セシルマクビー ファビュラス 営業本部 0120·628·668
SWORD FISH ルミネエスト新宿店 ☎03·3341·4439
SOL ☎03·5772·2044

タ

ダイアナ 銀座本店(ダイアナ) ☎03·3573·4005
DazzliN' ☎03·6426·1522
wc ☎03·5456·6033
DEARA&Gabriel(Gabriel) ☎03·5422·9133
deicy 代官山店 ☎03·5728·6718
Debbie by FREE'S SHOP 大丸神戸店 ☎078·393·8021
デフィ(ニーナ ミュウ) ☎03·5489·0703
dual 表参道店(carlota joakina、DRESSING DOWN) ☎03·5468·8635
DURAS ☎03·5772·6316
DURAS ambient ☎03·5772·6470
東京ブラウス(CLATHAS) ☎078·855·0133
トコ パシフィック ☎03·5411·0589
DraSTic(AULA AILA、RYZA) ☎03·5773·1060
31 Sons de mode 0120·311·903
trumvag DIVISION(マニキュア フィンガー) ☎03·3861·7320
DRWCYS ☎03·3470·6511

ナ

NARS JAPAN 0120·356·686
NATURAL BEAUTY BASIC ☎03·5467·1857
northcorner ☎0770·20·1231

ハ

バーバリーC.R.室 (バーバリー·ブルーレーベル) 0120·340·654
Barbie ☎03·5467·2093
ハニーバンチ 渋谷109店 ☎03·3477·5176
Honey mi Honey ☎03·6657·1600
ビー·エックス(ディグレース) ☎03·5469·6420
BEAMS TIME(ALPO、ANTIPAST、ANNA VINCE、クロエ·セヴィニー フォー オープニングセレモニー、ジーバ、ペタルス、マザー、マノロ ブラニク、Ray BEAMS、REBECCA MINKOFF) ☎03·3780·5501
VICKY(QUEENS COURT、ビアッジョ ブルー、メイソン グレイ) ☎078·302·7617
ビバユー ☎03·5467·1884
FILM(Sov.、DOUBLE STANDARD CLOTHING、DOUBLE STANDARD CLOTHING accessoires) ☎03·5413·4141
ブティックオーサキ 原宿本店〈マキラオーサキエレガンス〉 ☎03·3400·8061
Boutique 13 Treize(Banner Barrett) ☎03·3406·1250
Brownie bee ☎03·5456·9152
プラス ヴァンドーム 西武有楽町店 ☎03·3215·7177
Plush&Lush 表参道ヒルズ店(Plush&Lush) ☎03·3475·8212
Francfranc お問い合わせ窓口 0120·500·924
FREE'S SHOP 渋谷店(FREE'S SHOP、FREE'S PHRASE、NINA PETER、HORACE、RACHEL ANTONOFF) ☎03·3409·0512
FREE'S MART 自由が丘店(Freesia BY FREE'S MART) ☎03·3723·4551
ボーテ ド コーセー(エスプリーク プレシャス) ☎03·3273·1940

マ

MERCURYDUO(mercury LUX) ☎06·6245·3815
マスタード(キメラ パーク) ☎03·5785·4711
M·A·C(メイクアップ アート コスメティックス) ☎03·5251·3541
MISSHA 渋谷店 ☎03·5728·5449
MINIMUM ☎03·5117·2711
ミユ·ブーケット·アパルトモン(ジルキー) ☎03·3476·7006
モーダ·クレア(ボディドレッシング デラックス) ☎03·3875·7050

ヤ

ユニック バー ヴェールダンス ☎03·5467·1872

ラ

ライオンハート 渋谷パルコ店 ☎03·3477·5916
LAKIC(Z-79) ☎03·6419·3042
Lagunamoon ☎03·5447·6539
ラブ&ヘイト 渋谷パルコ店 ☎03·5459·7215
LOVE GIRLS MARKET 渋谷109店 ☎03·3477·5072
LOVE BOAT 新宿ALTA店 ☎03·3358·7374
Language 六本木ヒルズ店 ☎03·5771·7100
Ristty新宿アルタ店 ☎03·5369·2368
REZOY 渋谷109店 ☎03·3977·5055
LITIRA ☎03·6418·6324
ルイ·ヴィトン カスタマーサービスセンター ☎03·3478·2100
LE SOUK 0120·290·370
ルック ブティック事業部 ☎03·3794·9139
レッセ·パッセ ☎03·5790·7203
ROYAL PARTY ☎03·6825·9595
ROYAL PARTY muse ☎03·6825·9595
RAW-GIRLS http://www.raw-girls.com
ロート製薬お客さま安心サポートデスク ☎06·6758·1230



staff credit

撮影／水田 学(表紙·モデルプロフィール·しづか／NOSTY)、長谷川勝久(茉希／image)、今城 純(直子／D-CORD)、鈴木希代江(しづか·梨衣名·有香)、芹沢雄介(みゅう)、中村 完(あいく／f-me)、深山徳幸(えりか·メアリー·美月·SNAP)、中島正男(梨衣名取材·静物)、松原武志(SNAP·静物)、那由太(静物)、玄葉裕介(静物)、古家祐実(美月静物／スタジオバンバン)
スタイリスト／楠 玲子(表紙·モデルプロフィール·みゅう·美月·しづか)、林 良子(あいく·メアリー·有香·梨衣名)、宮澤敬子(茉希／D-CORD)、山下裕未(直子)
ヘア&メーク／森 ユキオ(表紙·茉希·直子)·神戸春美(みゅう)·陶山恵美(しづか·メアリー·有香／NEWS)、小林 懸(美月／POOL)、木村直人(表紙·えりか／air-b)、山形栄介(表紙·美月)·山下智子(あいく)·池田 敏(梨衣名)·西岡修平(メアリー)·浅沼雄元(SNAP／以上HAIR DIMENSION4)
モデル／徳澤直子、西山茉希、高橋メアリージュン、峰えりか、平山美春、近藤しづか、安座間美優、舞川あいく、梨衣名、南條有香、山本美月(以上、本誌専属)
デザイン／Beeworks
撮影協力／AHKAH、青山絵美、タヒチ、矢内麻友
構成／赤羽祐美(SNAP·美春)、石原有起(梨衣名·有香·美容表組)、木村真悠子(メアリー·えりか·バッグの中身)、小脇美里(表紙·茉希·みゅう·あいく)、加藤絢子(直子·しづか)、小林 翔(表紙·美月·メッセージ)
★この付録で紹介している各種美容方法は、個人の体験に基づいたものであり、効果には個人差があります。モデル私物に関しては、現在販売していないものや、お問い合わせにお答えできない場合があります。ご了承ください。

表紙服クレジット

ワンピース [全モデル分]各¥14,700(セシルマクビー ファビュラス) 上段右から 美月：ネックレス¥39,900(ヴァンドームヤマダ〈ジル スチュアート〉) えりか：ベルト¥3,990(Brownie bee)、ネックレス [2way] ¥9,660 (Plush&Lush〈Plush&Lush〉)、バングル¥3,675 (DURAS ambient) 茉希：ネックレス[パール小]¥3,380(ジューシーロック〈ジューシーロック オリジナル〉)、ネックレス[パール大]¥2,625(Barbie)、バングル¥3,990(L.CHANCE渋谷109店) 直子：ネックレス[短]¥80,850(アンジェラ渋谷パルコ店)、ネックレス[6連]¥4,200(LE SOUK) メアリー：マフラー¥6,825(ルック ブティック事業部〈ハイランド2000〉)、ピアス¥14,700(ジュエルチェンジズ 渋谷店〈Sonyarenee〉)、リストバンド¥14,700(ジェットン〈ナインシックスティ〉) 下段右から美春：ファーティペット¥8,295(ROYAL PARTY)、ブレスレット¥2,400(アクセサライズ原宿店) 有香：カチューシャ¥2,625(DURAS ambient)、ピアス¥1,950(アクセサライズ原宿店)、ネックレス¥3,045(Xmiss)、バングル[シルバー]¥3,675(ルック ブティック事業部〈アディア ギブラ〉)、バングル[白]¥1,050(グランドエッジ 渋谷109店) みゅう：バッグ¥7,350(showroom line〈Whiting&Davis〉)、ネックレス¥388,500(AHKAH 神南本店〈AHKAH〉)、カチューシャ¥2,625(ユニック バー ヴェールダンス) あいく：帽子¥5,250(Covergirl〈bonica.〉)、ピアス¥18,900(ココシュニック)、ネックレス[2連]¥2,625(L.CHANCE渋谷109店) 梨衣名：ハット¥3,675(Ristty新宿アルタ店)、タイ¥2,100(DURAS) しづか：シュシュ¥1,050(DURAS)

表紙のワンピはallセシルマクビーファビュラスの♥

